

Notă : Această carte reprezintă o parte mai mare a cursului audio Fundamentele Chi Kung-ului. Cealaltă parte a cursului acoperă teoria și practica Celor Cinci Elemente ale lui Tao : Jocul Celor Cinci Animale este forma șamanică cea mai veche de chi kung la fel ca și Cele Șase Sunete Vindecătoare.

Seria Alchimia internă
Fundamentele Chi Kung 1

Calea Surâsului Interior

Acceptarea a ceea ce suntem – Calea Taoistă către Pacea Interioară

de Michael Winn

Mulțumiri

Recunoștință profundă lui Mantak Chia, care m-a îndemnat să explorez calea lui Tao. Îi mulțumesc în special pentru că a împărtășit transmisia prezenței surâzătoare a călugărului taoist, Yi Eng (Un Nor), al cărui surâs interior a fost atât de prețios în momentul nașterii mele. Mulțumiri tuturor măștrilor taoiști și nenumăratelor generații de adepți taoiști care s-au succedat înaintea lor.

Mulțumiri măștrilor de *chi kung* și alchimie internă care au existat din timpurile cele vechi până acum, pentru că au împărtășit tehnica surâsului “aha”- ca pe o tehnică optimă de cultivare a *chi*-ului, rămânând legați de corp .

Recunoștință veșnică partenerei mele Joyce Gayheart pentru prezența ei, plină surâs, din viața mea.

Mulțumesc tuturor colegilor și studenților care practică Tao Vindecător și Tao Universal, care au răspândit în comunitatea umană, prezența lor surâzătoare .

Mulțumesc Nemuritorilor Taoiști, ființelor Soarelui, Pământului, Lunii, Planetelor și Stelelor pentru că m-au călăuzit în călătoria mea în Marea Înălțuntru și În Marele Dincolo.

Mulțumesc din toată Inima lui Tao, pentru că a făcut ca Surâsul Interior să fie răspunsul adevărat la înțelegerea Jocului Cosmic.

Cuvânt înainte

SURÂSUL INTERIOR : RĂDĂCINA RĂDĂCINII

de Mantak Chia

Știința Taoistă de cultivare a *chi*-ului este imensă. E foarte ușor să te rătăcești în ea. Taoiștii au petrecut mii de ani pentru a dezvolta nenumărate căi de rafinare ale *chi* –ului omenesc prin meditație și *chi kung*. Au dat sensuri noi științei vindecării și medicinei, au construit sute de sisteme de arte marțiale, au găsit cel mai bun mijloc de construire a caselor - prin feng shui - și au aflat cum trebuie să înmormânteze morții astfel încât *chi*-ul ancestral să aibă eficiență optimă. Au dezvoltat sisteme complexe de filozofie, de etică, de sexologie, herbologie, divinație și multe altele, bazate pe Tao.

Dar unele lucruri sunt mai importante decât altele. Îmi pare foarte bine că Michael Winn s-a hotărât să scrie mai pe larg despre Surâsul Interior pentru că acesta este foarte apropiat de rădăcina rădăcinii. Prin aceasta, înțeleg că Surâsul Interior este foarte legat de rădăcina alchimiei interne iar alchimia internă este rădăcina tuturor celorlalte sisteme Tao, chiar și a I Ching-ului.

Lao Tseu spune că cel ce se dedică cunoașterii asimilează ceva nou în fiecare zi, iar cel ce se dedică lui Tao lasă în urmă ceva nou în fiecare zi. Cel care practică Surâsul Interior este adept al lui Tao. Cred că Michael Winn este dedicat atât cunoașterii cât și lui Tao. Cartea sa va ajuta oamenii să înțeleagă de ce Surâsul Interior este atât de important și cum poate simplifica atâtea alte practici bune și folositoare.

Îl cunosc pe M. Winn de peste douăzeci de ani, ceea ce mă îndreptățește să știu cât de dedicat îi este lui Tao. Îl consider ca fiind unul din cei mai buni scriitori despre Tao din Occident. Îi sunt recunoscător pentru

pentru modul complex în care ajută la explicarea, pentru occidentali, a științei practice a energiei subtile a lui Tao .

S-a înrădăcinat ideea că Tao este o filozofie interesantă din punct de vedere intelectual. Acum începe să fie acreditată ideea că este, de fapt, o știință profund spirituală.

Calea Surâsului Interior oferă o înțelegere mai adâncă a teoriei și practicii. Cartea propune noi puncte de vedere și arată cât de mult s-a maturizat capacitatea de instruire a autorului ei.

M. Winn a instruit mulți occidentali și a înțeles cum pot fi asimilate mai ușor metodele Tao de către mintea și corpul lor . El poate explica conexiunea dintre biologie, psihologia Tao a spiritelor corpului și transformarea alchimică internă a sufletului omenesc.

El prezintă într-un mod modern practica tradițională Tao de deschidere completă către viață, punând accent pe ideea de acceptare necondiționată a ceea ce suntem. Este o deschidere care trebuie să înceapă de la corpul nostru.

Vă invit să vă bucurați de această călătorie pe tărâmul Surâsurilor Interioare !

Mantak Chia

Tao Garden, Thailanda

Mai, 2003

INTRODUCERE

Ce este surâsul interior ?

Cel ce nu are fața surâzătoare nu e bine să-și deschidă un magazin-
proverb chinezesc

Surâsul Interior este o meditație Taoistă simplă, fără efort, despre modul de a trăi cu Inima deschisă. O putem practica stând liniștiți sau în timpul efectuării activităților zilnice. Surâsul Interior ne provoacă, printr-o serie de faze ale surâsului de copil, să acceptăm necondiționat fiecare aspect al minții noastre, al corpului nostru, al spiritului nostru.

Surâsul Interior ne conectează într-un mod practic la sinele biologic, la sinele psihologic, la sinele spiritual. Captează ingenios puterea ascunsă în impulsul nostru firesc de a surâde. Nu încearcă nici să fixeze ceva nici să ceară vreunei părți din noi să se schimbe. Se bazează pe puterea comunicării non-verbale cuplate cu intenția unei minți limpezi de a „ găsi în mod creativ” armonia ascunsă în tot ceea ce există.

Parafrazându-l pe Lao Tseu, Surâsul Interior „nu face nimic și totuși nu lasă nimic nefăcut”. Surâsul Interior cultivă natura spontană a Inimii spre acceptarea experiențelor vieții în aspectul lor cel mai profund. Acest lucru sună puțin abstract. Mentea noastră occidentală cere o explicație mai amănunțită. Ce face ca Surâsul Interior să fie util ?

Răspunsul este în puterea Surâsului Interior de a cultiva „*chi*”-ul nostru- respirația subtilă infuzată de Natură în corpul-mente-sufletul nostru.

Acest efect intern al Surâsului Interior este amplificat prin diverse tipuri de *chi kung (qigong)*. Ce este *chi kung* ? Literal înseamnă „ îndemânare cu respirație subtilă”. Este un sistem vechi prin care se permite (*yin*-ului) și se încurajează (*yang*-ul) energia subtilă să curgă armonios în viața noastră.

Chi Kung era cunoscut în China antică sub numele de *yang sheng* sau „ hrănirea vieții”. Metodele sale au cuprins atât meditația cât și dinamica vieții. Arta sa a devenit celebră datorită mișcărilor vindecătoare simple, blânde ale corpului.

Principiile antice ale *chi kung*-ului stau la baza binecunoscutelor arte marțiale *tai chi chuan*. În China, *tai chi chuan (taijiquan)* este foarte tânără, are doar vreo 800 de ani !

Urișul interval de timp despre care vorbim ne dă posibilitatea să reflectăm asupra superficialității cunoașterii moderne despre natura umană.

Ce poate fi mai ușor decât să surâzi pur și simplu ? Oare suntem în stare să învățăm să-l practicăm ca pe o artă ? Mulți din cei care practică Surâsul Interior experimentează o stare de calm imediată. Pentru alții această practică deschide o perspectivă interioară de bucurie spirituală.

Unii practicanți experimentează vindecarea spontană „miraculoasă” a problemelor psihologice sau a bolilor.

Cu toate că este simplu, Surâsul Interior este o abilitate care se îmbunătățește în timp și care în final duce la o profundă realizare pe plan spiritual. Unii oameni rămân blocați într-o stare cronică de „Încruntare Interioară”, starea opusă „Surâsului Interior”. Ei au nevoie de un ajutor special care este oferit în această carte. Este important de reținut că între „Surâsul Interior” și „Surâsul Exterior” este o mare diferență. Voi da mai multe detalii cu privire la acest subiect mai târziu.

Oare de unde se naște un surâs? Să-l întrebăm pe Leonardo Da Vinci care a pictat pe Mona Lisa? Unii savanți cred că este autoportretul său, reprezentat sub chipul unei femei pentru a amplifica misterul surâsului ei. Impulsul nostru la surâs este cu siguranță, în esență, un mister. Dar cheia înțelegerii acestui surâs misterios poate fi găsită de oricine, nu numai de marii artiști.

Ar trebui să reținem că surâsul este foarte diferit de râs din punct de vedere energetic. „Râsul este cel mai bun medicament” spune zicala, iar râsul în mod sigur eliberează tensiunea și este benefic pentru corp într-o mulțime de moduri diferite. Conform medicinei chinezești, dacă cineva râde prea des sau prea tare (zgomotos) are un exces de *chi* în inimă și, inconștient, încearcă să îl elimine. Râsul este o eliberare emoțională centrată mai mult pe zona abdomenului.

Surâsul este mult mai subtil decât râsul, o experiență mult mai lăuntrică și mai susținătoare. Surâsul permanent nu este considerat ca fiind un exces, presupunând că nu este un surâs exterior fals. [Surâsul este mai puțin legat de emoții, care sunt reacții la evenimentele exterioare, și mai mult legat de sentimente subtile.](#) Surâsul Interior cultivă acest sentiment la un nivel mai profund, concentrându-se pe bucuria spirituală care se ridică din sufletul nostru interior și care radiază în afară ca o prezență subtilă.

Inima subtilă surâzătoare a corpului nostru energetic

Grație maeștrilor taoiști care au transmis tradiția lor de mii de ani, acum știm că secretul Surâsului Interior este ascuns în Inima noastră. Inima subtilă nu este Inima fizică și nu este nici cea a emoțiilor sau cea a sentimentelor. Există o „a treia inimă”, așa cum există și un al „treilea ochi”. Această Inimă este o poartă către experiența directă a ceea ce se numește „suflet”, un concept pe care Occidentul nu l-a definit deloc.

Vechii maeștri iluminați ne-au dat o hartă foarte amănunțită a Surâsului Interior, căile lui din interiorul corpului nostru. Se ridică asemenea unui val din oceanul interior al Sinelui necunoscut și nenăscut. Înainte de a se sparge ușor de malul celeilalte lumi, trece prin multe niveluri subtile ale conștiinței corpului și minții pe care le-au explicat foarte amănunțit.

Această schemă amănunțită a meridianelor energetice și sferelor esențelor psiho-spirituale ascunse în corpul nostru este cunoscută de către adepții Taoismului sub numele de Corp Energetic. Surâsul Interior este un mod de trezire și armonizare a corpului nostru energetic. Pe măsură ce valul surâsului se ridică în interior, el poate fi direcționat „să poarte liber”, fără nici un efort, problemele noastre sexuale, emoționale și mentale care sunt, de fapt, energie blocată.



POZA IMG (bebeluș)

Surâsul poate topi aceste probleme pe care noi le putem simți ca fiind înghețate sau blocate. Poate ajunge și dizolva alte șabloane care nu au răspuns la alte genuri de terapie, dacă este focalizat corect.

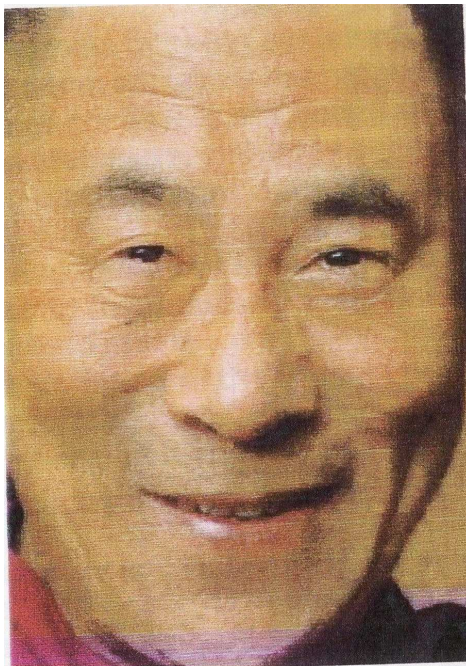
Surâsul Interior este un instrument ușor de manipulat cu o subtilitate foarte profundă, ajungând în adâncurile subconștientului nostru, unde puține lucruri pot ajunge. Poate dizolva probleme fără a crea stări conflictuale pentru că nu produce atitudini separatoare (eu și ei) și nici nu încearcă să „omoare” energia bolnavă. Când ataci problemele tale, se naște o rezistență și mai mare din partea lor.

Surâsul Interior este doar prima treaptă în călătoria minunată către experiența Sinelui tău adevărat și către esența unității Naturii multidimensionale.

Sper că vă veți alătura tuturor celor care caută Adevărul Natural. Tao oferă o cale practică de câștigare a libertății necesare experimentării tuturor nivelurilor realității voastre. Sper că veți iubi și veți avea încredere în Surâsul Interior, la fel ca și mine.

CAPITOLUL I

Surâsul Interior : Calea Înțelepților spre Misteriosul Tao



POZA 001. De curând, Dalai Lama a ținut o predică. Întrebarea care i s-a pus în final a fost : „ Ce putem să vă dăruim ?” A zâmbit larg către ascultători : „ Dăruți-mi surâsul vostru. Mă simt foarte bine când văd că oamenii îmi zâmbesc „.

Ce este *Tao* ? *Tao* înseamnă „*calea naturală*”. Este de nedefinit deoarece cuprinde tot ceea ce există în Natură și, în plus, ceea ce nu există încă ! Atunci când *Tao* se aplică oamenilor , este implicată virtutea – „ *de*” sau Sinele natural nedezvăluit. Istoriceste, Surâsul Interior a fost o practicare a lui **neidan gong** Taoist – „*stăpânirea elixirului interior*”.

Astăzi, traducem **neidan** simplu, cu „*alchimie internă*” însemnând știința propriei schimbări în conformitate cu legea naturală, dar mai repede.

Alchimia internă înseamnă că ceea ce se întâmplă în mod normal în zece luni de viață în exterior poate să se întâmple acum, în zece minute de practică a surâsului interior. Pare să sune a magie dar alchimia este de fapt, un proces științific în sensul că este sistematic și repetabil. Dar devine posibil numai dacă sesizăm esența ascunsă a vieții. Surâsul interior a fost prima treaptă din cele șapte formule secrete ale alchimiei interne taoiste pentru accelerarea stadiilor de dezvoltare spirituală umană.

Dar Surâsul interior are și o funcție cheie în formulele Doi prin Șapte. Este surprinzător să constatăm că Surâsul interior este în același timp cea mai ușoară metodă pentru începători și cel mai avansat nivel al realizării ! (pentru o descriere completă a Celor Șapte Formule ale Nemuririi vezi „Secretele Tao ale Nemuririi” – articol aflat pe homepage-ul meu sau pe www.healingdao.com/tao_alchemy_formulas.html

Surâsul interior creează un spațiu central, deschis, interior al minții în care se desfășoară „auto-cultivarea”. Această stare de deschidere prin surâs nu trebuie confundată cu alte concepte orientale cum este „minte vidă”, care sunt dificil de înțeles sau de menținut un timp mai îndelungat de către occidentali. Aceasta se datorează în parte problemelor de limbă. Dacă înlocuim noțiunea de „vidă”, cu cea de „deschidere”, sau cu cea de „acceptare totală” se va clarifica profunzimea practicii Surâsului interior.

Din acest punct de vedere taoist, alergatul după obținerea unei minți vide va duce la frustrări inutile. Natura va umple repede orice ai goli, inclusiv propria minte. Aceasta este dinamica dintre nemișcare și mișcare cunoscută ca „*tai chi*” (*taiji*) semnificând Extremul Suprem (Limita Supremă). *Tai Chi* nu trebuie confundat cu artele marțiale *tai chi chuan*, care reprezintă o aplicație în care „boxezi” cu aceste forțe invizibile în scopul de a învinge un adversar.

Tai Chi este mai degrabă un principiu cosmic care stă la baza vieții. Secretul lui *tai chi* constă în realizarea curgerii armonioase și uniforme a *chi*-ului în spațiul minte-corp. În acest context, „golirea” și „umplerea” constantă a minții cu gânduri, emoții și senzații nu se poate face armonios dacă nu există „o deschidere” la bază sau un sentiment al acceptării. În această acceptare există libertatea adevărată necesară schimbării.

Ca formă unică religioasă și, deopotrivă ca filozofie, *Tao* încurajează o deschidere radicală către tot ceea ce este viață fără a judeca. Majoritatea dintre noi a învățat lecția dură a neputinței de a schimba lumea exterioară sau pe alții, împotriva voinței lor. Dar dacă noi înșine ne schimbăm, lumea și toți oamenii din ea se schimbă automat fără nici o altă luptă exterioară. Aceasta se întâmplă din două motive. Unul, „lumea” reprezintă doar un set de percepții pe care le purtăm în minte. Doi, câmpul nostru de *chi* (minte noastră) este o parte din *Chi*-ul Cosmic (sau Mentea Universală). Dacă se schimbă câmpul nostru energetic, câmpul mai mare de energie trebuie să se schimbe și el. Natura este doar un teren de joacă (câmpul de *chi*) în care putem merge prin schimbările din viața noastră. Armonia înseamnă că ne putem juca liber în câmpul de *chi* al cosmosului nostru propriu sau al cosmosului lumii.

Singurul lucru care se cere este deschiderea către tendința noastră interioară de a surâde pentru a intra în câmpul de *chi*. În momentul în care facem apel la spațiul interior surâzător minte-corp, se declanșează în mod natural o serie de transformări energetice. Dacă rămânem în stare de relaxare, surâsul nostru interior își va continua procesul natural până când noi vom reintra în starea de armonie. Dacă suntem stresați putem să ne revenim pur și simplu zâmbind din nou.

Harta traseelor energetice din minte și corp

Înainte de a începe practicarea Surâsului Interior este bine să cunoaștem harta „elementelor” noastre interne. Este util să cunoaștem și anumiți termeni chinezești folosiți de taoiști pentru descrierea dezvoltării spirituale. Se întâmplă adesea să nu putem reda în engleză în mod clar ceea ce se întâmplă în noi la un nivel mai subtil.

„Energia subtilă” nu este o zonă obișnuită a culturii occidentale și limbajul folosit pentru „energie”, „suflet”, „spirit” tinde să amestece totul într-un concept confuz. Taoiștii au termeni tehnici foarte specifici astfel încât practicantul să-și poată concentra atenția mai subtil, intensificând efectul căutat.

Se spune că esența sexuală personală sau substanța corpului (*jing*) conține toate amprentele modelelor noastre energetice. Această substanță subtilă -- poate descrisă cel mai bine ca substanța din care sunt construite ADN-ul și ARN-ul --se hrănește instantaneu prin surâsul nostru interior. Gândiți corpul și sexualitatea voastră ca fiind Pământul vostru.

Când surâdeți, este ca și cum Soarele apare de dincolo de norii întunecați, luminând pământul vostru. Numai că acest lucru se întâmplă în voi când Inima voastră iese din ascunzătoare și surâde substanței voastre sexuale. Corpul se încălzește, se simte iubit și acceptat ca și cum ar fi crescut cu drag din interior. Instantaneu începe să genereze celule noi, sănătoase! Imaginați-vă acest „mini love story” la nivelul celor 80 de trilioane de celule din corpul omenesc !

Când substanța corpului nostru se simte acceptată, putem dezvolta spiritul puternic, viguros, sănătos (*Shen*). Spiritul are nevoie de un corp pentru a experimenta. Spiritul nostru dizolvă constant „structurile vechi ale corpului” și creează o nouă identitate, sănătoasă la nivel celular. Această inteligență naturală profundă este numită de către vechii taoiști, Spirit originar. Această inteligență înăscută nu trebuie confundată cu strălucirea intelectului sau IQ.

Taoiștii spun că inteligența noastră naturală ne va călăuzi tot timpul pe drumul împlinirii noastre omenești. Nimeni nu are o soartă mai bună sau mai rea și, într-un fel, toate cele 6 miliarde de destine omenești de pe planeta acesta sunt legate armonios împreună, chiar dacă deseori nu vedem cum funcționează această inteligență la nivel colectiv. Surâsul Interior este interfața omenească între Pământul nostru personal și Cerul nostru personal. În final ne va conecta la centrul conștiinței umane colective.

Familia tipurilor de inteligență biologică

Formele noastre de inteligență biologică (*jingshen*) sunt legate de funcțiile organelor vitale cum sunt Inima, Ficatul, Rinichii, Splina și Plămâni.

Aceste organe și meridianele lor energetice sunt controlate de tipuri diferite de inteligență. Conform acestei teorii taoiste, verificate în mii de ani de practică, întreg corpul gândește, simte, percepe și știe și nu numai creierul.

Creierul întregului nostru corp are tipuri diferite de inteligență. Gândiți-le ca pe o familie sau o echipă a noastră interioară.. Fiecare tip de inteligență are o sarcină specifică de îndeplinit.

Câteodată aceste tipuri de inteligență colaborează, câteodată sunt în conflict. Inteligența sexuală a corpului întreabă: cine este partenerul bun pentru mine și pentru copiii mei? De ce anume are nevoie corpul meu pentru a se vindeca? Inteligența socială întreabă: cum îmi fac prieteni și cum mă relaționez într-un grup ?

Inteligența noastră creatoare caută căi noi pentru a-și experimenta imaginația în tot ceea ce există începând cu hainele de purtat până la proiectele creatoare.

Inteligența noastră spirituală are capacitatea de a percepe realitatea obișnuită la nivelul sufletului, ceea ce duce la obținerea unei informații diferite de cea a simțurilor.

Scopul meditației taoiste este de a trăi într-un echilibru dinamic. Aceasta înseamnă ca toate tipurile de inteligență biologică existente în noi își surâd. Scopul nu este de a sta în vacuitate, de a cultiva Sinele Adevărat/Autentic (*zhen ren*) care caută întotdeauna armonia.

Surâsul Interior amplificat de alte tehnici taoiste



POZA 002 Pictură reprezentând două taoiste nemuritoare. Cerbul este simbolul blândeții iar cocorul- al longevității. În spatele surâsului interior impenetrabil al orientalilor se află vasta înțelepciune a artelor energiei interioare și mulțumirea adeptului față de cultivarea interioară a sufletului.

Există tehnici taoiste dezvoltate de-a lungul miilor de ani care conduc practica Surâsului Interior la un nivel mai rafinat al dezvoltării autovindecării fizice și mentale și al dezvoltării sufletului. Aceste tehnici creează și stabilizează un spațiu interior calm, fericit care echilibrează drumul călătoriei noastre în viață. Tehnicile cuprind celelalte practici fundamentale -nivelul1- *Chi Kung din Imitația celor Cinci Animale* și *Cele Șase Sunete Vindecătoare*, care ne învață cum să comunicăm mai subtil cu fiecare din aspectele celor cinci tipuri majore inconștiente ale inteligenței noastre biologice (*wu jingshen*).

Apoi urmează nivelurile 2, 3, 4 din *Chi Kung* în care învățăm traseele energetice de bază din corp care aparțin Orbitei microcosmice și respirația *Chi* internă și fixarea lui *Chi*. După învățarea elementelor de bază, *Fuzionarea celor Cinci Elemente* vă va ajuta să vă echilibrați emoțiile și să activați canalele subtile ale puterii psihice. Iubirea Vindecătoare (sexologia pentru sănătate și extaz), *Tehnica Visului și Alchimia Apei și Focului (kan și li)* sunt niveluri superioare opționale care vă vor conduce la experiențe minunate pe care majoritatea oamenilor nu și-au imaginat-o vreodată.

Dar fără Surâsul Interior, aceste tehnici nu pot fi profunde sau eficiente. La fiecare nivel există o tehnică dinamică și o meditație *Chi Kung* care se echilibrează reciproc. Atunci când sunt întrebat „care este calea cea mai bună de pregătire pentru nivelurile superioare”, spun de obicei să se practice Surâsul Interior mai profund. Cea mai bună cale pentru a învăța ceva nou

este deschiderea totală. Zâmbiți limitelor voastre rigide, deschideți-vă către un nou nivel de curgere a armoniei lui *Chi*.

Aceste tehnici taoiste rafinate de-a lungul a mii de ani de practică, ne ajută să adunăm esențele macrocosmosului nostru exterior (Natura) în microcosmosul nostru personal (Corpul nostru). Este un mod metaforic de a spune că aceste tehnici ne ajută să relaționăm Sinele nostru fizic, tangibil cu Sinele nostru cosmic, intangibil.

E minunat să practici Surâsul Interior în combinație cu *chi kung*-ul dinamic sau cu meditațiile sublime de alchimie. Surâsul Interior este o tehnică simplă, ușoară, amuzantă. Poate fi mai mult de atât. Surâsul Interior poate fi o cale completă în ea însăși, dacă alegeți să deveniți unica practică.

Stresul sexual al devenirii personale versus armonia *Tai Chi* a Ființei Cosmice

Din punct de vedere energetic, Surâsul Interior ne cere să acceptăm că ființa noastră interioară face parte din Spiritul Originar (*Yuan Shen*) a lui *Tao*. Conform gândirii Chinei antice, Spiritul Originar a expirat Suflul Originar ca suflu pur, non-polar al Cosmosului. Aceste respirații urmează legile cosmice al principiului *Tai Chi* al armoniei. Călăuzirea sa interioară profundă, invizibilă ne determină să căutăm armonia în viața de zi cu zi.

Gândiți-vă la *Tao* ca la Izvorul Naturii. *Tao* respiră calitățile sale spirituale sau „**De**„ . **De** strălucește ca putere a voinței noastre interioare de a manifesta diferite calități spirituale în viață, una din acestea fiind corpul nostru fizic ca vas pentru energiile cosmice. Astfel titlul operei lui Lao Tseu (aprox. 500 de ani î.C) este *Tao Te King* (*Dao de jing*), *Cartea Căii și a Puterii sale*.



POZA 003. Lao Tseu (Lao Zi) călărește un bou. Boul este simbolul poverii lumești, elementul pământ iar sufletul omului are ca simbol corpul fizic care îl călărește . Înțelepții Taoiști sunt înfățișați în genere în ipostază surâzătoare. Este un Surâs Interior care sugerează că indiferent de greutatea poverii lumești, Tao din Inima lor va rămâne izvorul etern al bucuriei.

Există o reprezentare clasică a lui Confucius, Buddha și Lao Tseu așezați în jurul unui vas cu oțet. Fiecare ia câte o înghițitură de oțet. Confucius are un zâmbet acru. Buddha are un zâmbet amar. Lao Tseu are un zâmbet larg. Oțetul exterior al vieții este transmutat alchimic în vin în vasul intern al adeptului lui Tao.

Așa cum Ființa noastră Tao “respiră” Devenirea noastră “de” în plan fizic, Suflul original non-duală polarizează în respirații Yin și Yang?????. Curgerea armonioasă a acestor trei

elemente – cele două respirații *yin- yang* și Suflul original poartă numele de **Tai Chi**. Această polarizare a energiei în *yin* și *yang* creează toate forțele Naturii așa cum sunt noaptea și ziua, cald și rece, corpul feminin și corpul masculin.

Polarizarea energiei noastre cosmice originare generează o tensiune dinamică în devenirea noastră fizică care este experimentată în principal ca o tensiune sexual-creatoare în ansamblul nostru minte-corp. Fiecare individ este unic, deci fiecare experimentează această tensiune sexual-creatoare în mod diferit.

O parte din această tensiune se manifestă prin relațiile sexuale. Dar în cea mai mare parte se manifestă ca reproducere sexuală la nivel celular, sarcina constantă de a naște un corp fizic nou. În alchimia taoistă tensiunea psiho-sexuală este redirecționată către nașterea poverii corpului nostru fizic ca un „corp ușor, de aur,” care nu mai este sortit morții. Acesta este „aurul” pe care caută să-l formeze alchimia internă.

Această tensiune sexual-creatoare face ca viața mundană să fie captivantă așa cum este jocul iubirii dintre bărbat și femeie. Dar poate face ca viața să fie și mizerabilă ca atunci când are loc urâta luptă dintre sexe sau lupta dintre minte și corp care are drept consecință îmbolnăvirea. Această tensiune exterioară își are originea în tensiunea dintre Ființa noastră interioară neutră și procesul polarizat al Devenirii..

Am putea numi această tensiune dintre Ființă și Devenire o separare aparentă între „minte și corp” sau „spirit și materie”. Dar vechii taoiști nu priveau acest lucru ca pe o separare. Ei au experimentat aceste polarități ca pe un întreg, fără discontinuități. Deși ființele umane sunt împărțite în bărbați și femei, fiecare dintre noi posedă pe plan intern calitățile masculin și feminin formând un tot.

Scopul ultim al Surâsului Interior este să conștientizeze această tensiune, să o cuprindă și să o armonizeze. Surâsul este un mijloc simplu, puternic, profund, fără efort de a elibera tensiunea , însemnând în același timp și amuzament !

Folosirea Surâsului Interior pentru cultivarea Suflului Original (**yuan chi**) este o soluție secretă pentru rezolvarea acestei tensiuni din ansamblul corp-minte. Această tensiune sexual-creatoare *yin- yang* este atât de profundă că mulți dintre noi nu știu nici măcar că ea există. *Yuan chi* este inerent neutră și echilibrată. Subiectul sexualității este prea vast pentru a fi tratat exhaustiv aici. Dacă doriți să vă aprofundați cunoștințele, puteți să consultați *Secretele Taoiste ale sexologiei* și *Alchimia sexuală internă* . (Ambele sunt disponibile în Cursurile Taoiste pentru acasă, dar recomandate numai după studiul *Bazelor Chi Kung-ului* și *Fuziunea Celor Cinci Elemente*).

Experimentarea **yuan chi**-lui permite curgerea continuă a *chi*-ului focalizat în inimă. Conduce la creșterea sentimentului interior de pace și de stabilitate profundă chiar dacă viața sau alți oameni se luptă în jurul nostru. **Yuan chi**-ul nostru sau Suflul original ne ajută să definim noțiunea de **wu wei** sau „acțiune fără efort”.

Atunci când ființa interioară surâde, toate îndoielile – acumulate de-alungul anilor - se împrăstie instantaneu, ca umbra în fața luminii soarelui. Oamenii se gândesc : “Nu am timp să meditez”. Aceasta înseamnă de fapt că își aranjează altfel prioritățile sau că viața lor exterioară este atât de stresantă încât nu mai pot avea grijă de viața lor interioară. Fiți bineveniți în Surâsul Interior unde această scuză nu funcționează.

Nu vă trebuie un timp în plus pentru a zâmbi. Puteți practica Surâsul Interior chiar dacă sunteți ocupat cu orice altceva. Nu sacrificăm nimic atunci când practicăm Surâsul Interior.

Adăugăm doar mai multă Inimă oricărui lucru pe care îl facem. Singurul lucru pe care îl pierdem atunci când surâdem interior este inconștienta “încruntare interioară” pe care mulți o poartă cu ei.

Această încruntare este o formă a stresului cronic autoindus. În timp, începe să ne apese ca și cum ne-am purta rezistența în fața vieții ca pe un lanț greu atârnat de gât. Dacă priviți în oglinda vieții puteți verifica dacă faceți parte din această categorie. Fiecare dintre noi ar trebui să se întrebe dacă se gândește serios să se scuture de acest jug și să înceapă să trăiască mai ușor, călăuzit de propriul Surâs Interior.

Oare și-au folosit oamenii Surâsul Interior pentru a-și schimba cu adevărat situația din viața de zi cu zi ?

Am auzit multe povești despre succesul exterior cu ajutorul Surâsului Interior. Cineva mi-a povestit că a obținut o mare creștere salarială. O femeie a practicat Surâsul Interior cu șeful ei foarte zgârcit la bani. Ea a zâmbit individului timp de două zile, conectând astfel Inima ei la Inima lui, având grijă să nu exprime nimic legat de bani. Apoi într-o zi, a intrat în biroul lui și i-a spus : “Am mare nevoie de o mărire de salariu”. Șeful cel zgârcit s-a uitat la ea și i-a zâmbit spunându-i “OK”.

Aceasta numesc eu o schimbare fără efort. Oamenii meschini nu vor să fie așa, lor le este teamă să fie altfel, să fie iubitori. Așa că, dacă iubiți pe cineva în tăcere, într-un mod neutru, sigur, ființa lui poate modifica structura personalității exterioare.



POZA 004 Lixiao, ghida surâzătoare din călătoriile mele din China, într-o mănăstire de pe muntele Huashan, un celebru munte sacru taoist
*Sinceritatea este imaginea Cerului.
Calmul este imaginea Pământului.
Atunci când ești sincer, accepți totul.
Atunci când ești calm, poți rezolva problemele.
Când sinceritatea și calmul sunt practicate mai mult timp,
Inima noastră e limpede.
Acceptarea sinceră și calmul – astfel au primit Înțelepții
Tao al Cerului și al Pământului.*

Li Tao-ch'un (sec. XII)-Cartea Echilibrului și Armoniei

Sentimentele noastre oscilează firesc în cursul vieții. Este inutil să încercăm să avem numai sentimente bune. În același fel Surâsul Interior nu generează numai o atitudine pozitivă. Nu confundați Surâsul Interior cu încercarea de a fi vesel chiar și atunci când simțiți pe dinăuntru că lucrurile merg rău. Această abordare „polyanna” folosește emoțiile pozitive pentru a controla starea de spirit. „Puterea gândirii pozitive” este echivalentul ei mental.

Gândirea pozitivă care este introdusă forțat în psyche este o strategie de succes doar pe termen scurt, deoarece se sprijină pe gânduri și sentimente negative sub presiune. În cele din urmă această stare negativă supratensionată, împinsă în subconștient, macină și se manifestă fie intern ca boală fie extern ca nenorocire. Dacă vă impuneți să aveți o atitudine pozitivă tot timpul, starea negativă va izbucni inconștient în afară.

Conștiința negativă nu poate fi „ucisă”. Aceasta pentru că întreaga conștiință este o parte a câmpului de *chi* Universal și nu puteți omorî nici o parte a acestui câmp fără a ucide întregul câmp. Puteți doar să-i schimbați forma. Acesta este scopul științei *chi kung-ului* - învățarea metodelor practice de modificare a câmpului de *chi* personal.

Negativitatea rămâne mai degrabă îngropată în corpul vostru decât transformată. Este literalmente îngropată de vie, măcinând adânc vreun organ sau depozitându-se în oase sau încheieturi. Va aștepta un moment de slăbiciune și presiunea internă a *chi*-ului negativității va ieși la suprafață exact pe acolo prin punctele voastre slabe. Vă veți întreba de ce aveți artrită sau o criză. Forța Întunecată își ia revanșa.

Ego pozitiv, ego negativ, ego neutru

Surâsul Interior vorbește despre activarea unui nivel al ego-ului intern care este mai subtil și decât ego-ul pozitiv exterior și decât ego-ul negativ exterior. Surâsul Interior începe prin a ne face în mod sistematic să acceptăm necondiționat tot ceea ce este în noi. Începem cu straturile de suprafață ale corpului fizic și ne croim drumul către interior în straturile profunde ale psyche-ului și sufletului. Zâmbim negativului, zâmbim pozitivului și, în spațiul dintre ele, zâmbim neutrilor. **Neutrul este spațiul-cheie în alchimia autotransformării.**

Cel mai important lucru pe care trebuie să îl acceptăm noi este câmpul de *chi* în sine. Există o energie suprainteligentă în noi care conectează nivelurile noastre superficiale și pe cele subtile. Furnizează energia pe care noi o formăm în structura noastră biologică, psihologică și sufletească. **Câmpul de *chi* este câmpul de energie al tuturor posibilităților.** Dacă sunteți un om de știință îl puteți numi “bioenergie” și îl puteți considera ca parte a câmpului quantic. Dacă sunteți credincios îl puteți numi Sfântul Duh și puteți să-l considerați ca fiind câmpul divin al lui Dumnezeu.

Taoiștii îl numesc simplu Respirația Primordială a Naturii. Denumirea nu este importantă. Ceea ce este important este să înțelegem că **acest câmp de *chi* este viu, este inteligent și respiră.** Respirația se poate detecta prin pulsațiile atomilor, celulelor, bătaia inimii tot ceea ce observați ca fiind viu. Respirația sa subtilă devine respirația tangibilă a plămânilor. Aceasta înseamnă respirația fizică, bătaia inimii, curgerea sângelui prin vene, fiecare senzație de plăcere și durere, toate gândurile și sentimentele noastre pozitive și negative, fiecare moment

de durere sufletească și de înălțare sufletească – toate acestea izvorâsc dintr-un câmp de energie, care la bază este neutru, aflat în centrul ființei noastre.

Toate evenimentele din viața noastră cuprinzând sentimentele interioare și acțiunile exterioare se formează ca pulsații ale acestui spațiu central neutru. Structurile subtile care stau la baza emoțiilor și gândurilor noastre se schimbă din moment în moment datorită pulsațiilor și ciclurilor din câmpul de *chi*. Aceste fluctuații fac dificilă perceperea esenței reale a modelelor noastre centrale esențiale.

Într-o clipă suntem bebeluși, apoi copii, apoi adolescenți și apoi adulți- fiecare stadiu cu o identitate diferită. Modelele biologice sunt foarte stabile în timpul acestor cicluri de tranziție și astfel Surâsul Interior începe să conecteze Sinele nostru biologic la câmpul de *chi* din noi. În terminologia taoistă modernă aceasta poartă numele de conectare a corpului fizic la corpul energetic.

Surâsul Interior este o metodă de autoacceptare progresivă. Nu trebuie confundată cu o metodă predată uneori de instructorii spirituali, de acceptare a tot ceea ce există în exteriorul dumneavoastră, a tot ceea ce vi se întâmplă. Această abordare se centrează pe lumea exterioară. Diferența este esențială.

Dacă continuați să credeți că acceptați tot ceea ce este în exterior ca pe un act de iubire necondiționată, dar nu ați acceptat mai întâi tot ceea ce se întâmplă în interiorul vostru, atunci acceptarea exterioară a lucrurilor nu este necondiționată cu adevărat. Este o proiecție exterioară, o iluzie a unui nivel condiționat încă al personalității voastre care aspiră să fie necondiționat Ego-ul crede că își poate găsi natura necondiționată în lumea exterioară ceea ce, de fapt, nu poate.

Sfântul Francisc din Assisi : pedepsirea trupului nesfânt

Poate cel mai cunoscut exemplu este cel al acestui călugăr italian, sfântul Francisc din Assisi. Era un suflet minunat, umil care i-a inspirat pe mulți să accepte să-și iubească aproapele. Avea o iubire specială pentru creaturile lumii naturale. Deși era foarte blând cu alții, era extrem de dur cu propriul său trup. Putea să accepte cu ușurință necesitățile corporale ale altora dar le respingea pe cele ale sale. Se referea adesea la corpul său ca la „fratele măgar” și îl supunea la diferite cazne. Ca urmare a murit deosebit de tânăr, la 42 de ani. Dacă ar fi acceptat natura spirituală profundă a Corpului său, sunt convins că ar fi putut trăi mult mai mult și ajunge la stări spirituale mult mai profunde. Următoarea istorisire este un exemplu grăitor.

Când am vizitat Assisi acum câțiva ani, am meditat ore întregi lângă mormântul său. Era o energie foarte puternică acolo, dar am simțit că nu era a lui. Am folosit tehnica Surâsului Interior și alte meditații de dizolvare alchimică pentru a îndepărta proiecția religioasă emoțional-devoțională de sute de ani așezată peste el.

M-am gândit să mă conectez la spiritul său direct prin esența vibratorie rămasă în oasele sale. După multe ore de pătrundere din ce în ce mai profundă în oasele sale din mormânt, am simțit la un moment dat că am ajuns în cele din urmă la conectarea directă, nealterată cu Francisc. Mai exact, am contactat corpul spiritului său, care fuzionase cu conștiința colectivă responsabilă de păstrarea frecvenței Sf. Francisc.

Mesajul clar pe care l-am receptat a fost că la moartea sa, sufletul Sfântului Francisc a realizat greșeala de a-și respinge propriul trup și de a-l maltrata. Francisc a făgăduit să rămână ca o prezență care să suporte acceptarea corpului ca fiind esențială pentru dezvoltarea spirituală a tuturor ființelor de pe pământ. De aici i se trage popularitatea sa ca sfânt al iubitorilor de animale, printre alte atribute ale sale. Dar între timp, alții și alții vor fi citit ideile sale – pe când era într-un stadiu inferior- care se referă la renegarea corpului. Sf. Francisc s-a făcut vinovat numai de împărtășirea prejudecății creștine comune din acea vreme care renega trupul.

Istoria este plină de exemple de asceți care nu au reușit să integreze realitatea sufletului cu cea a corpului. Ei au ajuns la stări spirituale superioare iubindu-i pe ceilalți mai mult decât pe ei înșiși, dar nu au putut să ancoreze această stare în propriul corp fizic. Unii dintre ei au murit din cauza unor boli cumplite. De ce nu a putut marea lor trezire spirituală să transforme boala? Eu cred că acest lucru nu a fost posibil deoarece spiritul lor nu era bine ancorat de corp. Acești mistici pot atinge stare de Unitate a Minții dar nu pe cea de Unitate a Corpului sau conștiința „corpului *Yang*” gândită de adepții taoiști. Acei mistici au atins un anumit grad de iluminare a minții dar nu au atins iluminarea corpului, cunoscută în China ca nemurire.

La polul opus al acestui tip de mistici care reneagă corpul se află tipurile narcisiste, egoiste care își iubesc numai înfățișarea exterioară. Aceștia nu sunt interesați deloc de Sinele lor spiritual, cel care ne ajută să vedem dincolo de propriul ego și să includem pe alții ca parte a aceluiasi câmp de conștiință umană colectivă.

Acceptarea exterioară vs. Acceptarea interioară, Surâsul exterior vs. Surâsul interior

Nu vreau să spun că metoda acceptării exterioare sau a surâsului exterior nu este utilă. Pentru a-i iubi cu adevărat pe ceilalți trebuie mai întâi să-i accepți așa cum sunt. Altfel, îți iubești doar proiecția ta ca salvator al lor. Acceptarea exterioară poate fi un procedeu extrem de benefic pentru majoritatea oamenilor și îi poate conduce la acceptarea lor proprie, interioară. Discutăm de fapt despre două praguri, pragul interior și pragul exterior al lui psyche. Ambele uși trebuie deschise, dar cea mai importantă este ușa către interior. Pericolul se naște din iluzia deschiderii numai a ușii către exterior și credinței că acest lucru este suficient. Acceptarea necondiționată a oamenilor și a evenimentelor din jurul vostru nu trebuie să devină o acceptare oarbă.

Acest tip de acceptare deschisă a suprafeței exterioare a oamenilor și evenimentelor poate conduce uneori la reprimarea puterii interioare de discriminare necesare. Acceptarea exterioară nu se corelează cu nivelurile masive ale problemelor inconștiente centrate în corp care așteaptă să fie rezolvate.

Subliniez că tehnica Surâsului Interior de acceptare necondiționată a Sinelui dezvăluie exact miezul problemei renegării corpului și propriului sine. Este metoda cea mai simplă și cea mai eficientă pe care am găsit-o pentru a ajunge la adevărul nostru „dinăuntru” și pentru regăsirea calmului interior.

Care este diferența principală dintre Surâsul Interior și Surâsul exterior obișnuit? Surâsul exterior obișnuit are în vedere un „obiect”- pe cineva sau ceva la care surâdeți. Surâsul Interior

„nu are nici un obiect”. Puteți începe prin a zâmbi uneia din zonele voastre biologice dar, după o perioadă scurtă, concentrați-vă pe energia sau pe spiritul aflat în spatele acestei zone. După ce ați contactat centrul gravitației voastre spirituale, surâsul interior radiază înapoi printre nivelurile energetice ale corpului vostru, zonele biologice și, în cele din urmă, iese afară, către lume.

Astfel, după această practică, veți zâmbi ca o lampă aprinsă, strălucind din spațiul vostru interior, deschis către toate zonele interioare ale tuturor „obiectelor” din lume. Gândiți-vă profund la acest lucru. Când veți fi călăuzit în meditație veți înțelege mai bine.

Surâs receptiv Yin, surâs proiectiv Yang

În tehnica Surâsului Interior, trebuie să va acceptați mai întâi nivelurile interioare. Aceasta este etapa *Yin* a practicii, care înseamnă să vă apropiați ușor de dumneavoastră înșivă, cu o atitudine deschisă, receptivă, constructivă. Această etapă cere acceptarea structurilor biologice principale, canalele energetice, și tipurile de inteligență călăuzitoare sau spiritele corpului (*jing shen*). După ce acestea încep să se integreze, vi se deschide Inima din interiorul lor și puteți începe etapa *Yang* a practicii. Veți surâde din spațiul auto acceptării interioare și veți extinde acest spațiu către lumea exterioară.

Concentrarea din etapa *Yang* nu se va face pentru acceptarea realității tranzitorii ci acceptării esenței sale interioare. Noi practicăm surâsul față de centrul problemei, care include centrul altor oameni sau lucruri. În etapele *Yin* și *Yang* noi lucrăm cu energia principală a sufletului. Atât etapele *Yin* și *Yang* ale Surâsului Interior trezesc o undă de surâs *yuan chi* sau Energia Originară. *Yuan chi* este energia subtilă, literal - respirația subtilă a Spiritului dumneavoastră Originar (*Yuan Shen*).

Să vă explic teoria *Yin–Yang*. Ideea principală este că există un număr infinit de polarități în jurul unui singur pol central neutru. Această axă poartă numele de Origine. În corpul omenesc este denumită „*Chong Mai*” sau canalul subtil principal. În jurul fiecărui canal esențial există un număr uriaș de niveluri de tensiune: fizice, sexuale, emoționale, mentale, de mediu, ancestrale, astrologice și sufletești. Puteți denumi aceste polarități în oricare fel: corp vs. minte etc.

Surâsul Interior colectează ușor polaritățile voastre personale în Inima subtilă din canalul principal unde fluxul negativ și cel pozitiv de *Chi* se neutralizează reciproc. Fără îndoială, este necesar un timp destul de mare pentru a ajunge la miezul adevărat. Ceea ce este însă important este ca Surâsul vă conduce în adâncime, către centrul ființei voastre. Din acel centru, puteți echilibra și armoniza forțele polare care se dezvoltă din miezul Ființei voastre în nivelurile succesive ale Devenirii voastre – corpul vostru, personalitatea voastră, gândurile voastre, sentimentele, nivelul spiritual și dorințelor voastre lumești.

Spiritul Originar și respirația reînnăscute ca un copil pe dinăuntru nostru

Acel centru este Sinele vostru necondiționat. Toate straturile din jurul acestui miez sunt corpurile voastre subtile și straturile corpului vostru fizic. Aceste straturi atât cele subtile cât și cele fizice sunt Sinele vostru „devenit”. Odată ce toate aspectele condiționate sunt colectate în mod armonios în jurul axei centrale, fluxul vieții voastre va curge fără efort. Unele din modelele de condiționare vor dispărea; altele vor rămâne dar vor fi echilibrate prin altceva.

Un prim scop al alchimiei interne taoiste este cultivarea *Yuan Chi*-ului nostru, a Respirației Originare. Suflul Originar se manifestă ca prezență a Sinelui nostru necondiționat. Noi educăm această Suflu Originar pentru ca ea să ne ajute literalmente să renaștem „copilul nostru nemuritor” sau Spiritul Originar, cât suntem încă vii în corpul nostru.

Cel mai bun exemplu al acestui Spirit Originar (*Yuan Shen*) este manifestat în zâmbetul inocent al noilor născuți care nu au acumulat încă o personalitate aici sau care nu au dezvăluit încă anumite calități ancestrale dificile. La bebeluși, Ego-ul nu s-a dezvoltat încă astfel încât Spiritul Originar este încă intact și strălucește în ochii și fețele zâmbitoare ale noilor născuți.



POZA 005. *Figură surâzătoare de chinez de tipul „Longevitate” cu cel de al treilea ochi protuberant în urma meditației asupra lui Tao. De ce este reprezentat ca fiind mereu zâmbitor ? Ține în brațe „copilul său interior” sau „copilul său nemuritor”, sugerând că Înțeleptul și-a cultivat cu succes Suflul Originar (Chi), astfel încât Shen-ul Originar a reînăscut Substanța originară (Jing). Termenul Lao tseu (Laozi) poate fi tradus „Copilul Bătrân” - ceramică contemporană, colecția M.Winn la Dao Mountain.*

Ego-ul pe care eu îl definesc ca spirite fragmentate ale corpului care se luptă în viața lumească pentru putere, își dispersează treptat sursa puterii lor, Spiritul Originar pe măsură ce ne maturizăm. Atunci când Spiritul Originar simte că nu mai poate funcționa în lumea fizică, o părăsește și corpurile noastre „mor”. Moartea înseamnă că Spiritele corpului (Inimă, Ficat, Splină, Plămâni, Rinichi) nu mai pot funcționa fără ca Spiritul Originar să sufle *Chi* în ele.

Surâsul Interior se bazează pe premiza taoistă care afirmă că prin conștiința noastră interioară surâzătoare sunt generate toate percepțiile lumii exterioare și nu invers. Aceasta este diferența majoră față de cunoașterea materialistă de tip occidental care pune conștiința să ia naștere din materie-corp. Acest punct de vedere fixează știința într-un nivel fizic, superficial manipulând materia de suprafață fără a o corela cu modificările sale produse de modelele de energie subtilă care susțin această materie.

Concepția taoistă vorbește de preexistența câmpului *Chi* de conștiință și că acesta generează toate formele materiale și corporale precum și structura noastră fizică. Dacă sunteți un materialist autoconvins atunci practicarea Surâsului Interior este o cale foarte mare de a explora câmpul de *Chi* și de a depăși astfel aceste limite ale concepției materialiste.

Cele două puncte de vedere nu sunt în întregime în contradicție, deoarece și chinezii consideră *Chi*-ul ca fiind material deși o formă cu mult mai subtilă a materiei-energie decât cea pe care aparatul științific o poate măsura. Știința a măsurat efectele *Chi*-ului în numeroase experimente, dar acele efecte nu reprezentau *Chi*-ul în sine. Dacă aceste teorii sau convingeri sunt obstacole în drumul vostru, dați-le la o parte și apucați-vă direct de practică. Ceea ce are importanță este rezultatul și nu dacă sunteți de acord sau nu cu această teorie.

Procesul *Chi* de dizolvare purifică mintea și emoțiile

Acest proces de acceptare a tuturor straturilor interioare este denumit uneori **dizolvare**. **Dizolvarea** este un termen alchimic. Alchimistul dizolvă mai întâi în laborator impuritățile din substanță pentru a putea extrage apoi esența pură originară. Alchimistul interior - aici adeptul care practică Surâsul Interior - dizolvă energetic impuritățile și straturile de rezistență în propriul lor complex corp-minte astfel încât esența reală a sufletului poate ieși la iveală.

Procesul de dizolvare este o metodă *neigong* energetică (meditație) care dizolvă limitele corpului nostru. Este o parte care se învață în Elementele de bază ale *Chi Kung-ului 1* (cunoscute și sub numele de Bazele taoismului) pentru că este metoda cea mai bună de experimentare rapidă a modului în care *chi* se leagă de cele două capete ale ansamblului minte-corp, partea solidă cea care se poate pipăi și partea ușoară, cea a gândirii.

Surâsul Interior combină metoda *Chi* de dizolvare cu metoda psihologică de autoacceptare. Autoacceptarea lucrează la nivelul spiritual al conștiinței care controlează fluxul de *Chi*. Autoacceptarea dizolvă vechile modele ale inteligenței care dau forma câmpului intern de *Chi* al corpului nostru, dar care pot deveni și imobile, deci disfuncționale.

În mod normal, aspectele subconștiente ale Ego-ului controlează câmpul nostru de *Chi* și pot genera sentimente puternice contradictorii sau mari suferințe în viață. Și aceasta din cauză ca aceste Spirite ale corpului (**Shen**) sau tipuri de „intelență bio-psihologică „ pentru a utiliza un termen mai modern, nu permit *Chi*-ului nostru să curgă spontan. Dacă urmați instruirea *Chi Kung* fără a dezvolta abilitățile pe latura psihologică, așa cum este obligatoriu să se facă în multe din artele marțiale, atunci experimentarea voastră a câmpului de *Chi* se va limita la puterea fizică. Spre exemplu, puteți să vă antrenați *Chi*-ul la un nivel fizic foarte înalt și, în același timp, puteți rămâne foarte imaturi la nivel emoțional și spiritual.

Chi-ul poate fi privit și numai ca o sursă de putere sau de control al nivelului fizic. Aceasta se întâmplă când cineva se antrenează în *Chi Kung*-ul extern, cunoscut ca **Wai Dan** (= elixirul exterior), de obicei o parte a programului de arte marțiale centrat pe aplicații ale tehnicilor de luptă. Echivalentul intern al instruirii este **Nei Dan** (= elixirul interior) sau medicamentul intern. Am cunoscut instructori de arte marțiale care și-au avertizat elevii să nu dezvolte abilitățile interne ale *Chi*-ului deoarece acestea pot dezlănțui puteri ascunse ale minții. Ei cred că e mai sănătos să direcționezi *Chi*-ul cu un pumn decât cu mintea.

Eu cred că adevărul este exact la polul opus – adică, e mai periculos să dezvolți abilități externe ale *Chi Kung*-ului (**Wai Dan**) fără a le însoți de abilitățile spirituale și psihologice ale Alchimiei Interne (**Nei Dan**). De ce să pui un tun - a cărui putere nu o cunoști - pe punte ? E mai bine să știi cine controlează acea putere, de jos, de sub punte.

Un luptător care nu își cunoaște latura spirituală și psihologică este periculos nu numai pentru alții ci și pentru el însuși. Surâsul Interior este o metodă sigură și dovedită pentru procesul *Chi* de dizolvare și eliberare a minții centrate în Inimă.

Capitolul Trei

Zâmbiți blând ca să puteți depăși ceea ce este dur

Dinții sunt tari și cad; limba e moale și rămâne
Proverb chinezesc

Surâsul Interior este considerat în principal ca Tehnica apei sau tehnica *Yin* a Alchimiei Taoiste. Este o tehnică blândă și taoismul a subliniat întotdeauna că blândețea învinge duritatea, că apa poate eroda stânca cea mai dură. Deoarece câmpul original de *Chi* a lui *Tao* curge ca un ocean subtil de energie, din care se naște totul, taoismul mai este denumit drumul apei.

Cosmologia taoistă este considerată în ansamblu ca fiind mult mai feminină decât religiile occidentale care pun accentul pe un Tată patriarhal cu barbă albă lungă. Taoismul

folosește imagini numeroase ale apei și se centrează cosmologic pe funcția maternă a Naturii care naște cele „zece mii de ființe”. Cuprinde multe tehnici care se concentrează pe [principiul Yin de a fi receptiv la curgerea chi-ului, căci Apa este în lumea fizică agentul dizolvant care se găsește din abundență](#).

Dar nu trebuie confundată sau considerată această utilizare a principiului *Yin* sau tehnicile blânde - așa cum este Surâsul Interior - ca argument că tehnicile *Yin* sunt superioare tehnicilor *Yang* sau tehnicilor Focului. Și Tehnica Apei și Tehnica Focului sunt deopotrivă onorate în tradiția taoistă a Alchimiei Interne. *Tao* se referă – în fapt – la modul de restaurare a echilibrului și armoniei dintre Apă și Foc, astfel încât nici una din forțe să nu o domine pe cealaltă.

Aceasta se observă cu precădere în Cele Șapte Formule Alchimice pentru Nemurire ale lui *Yi Eng* care conțin trei formule *Kan și Li* (Foc și Apă) pentru stadiile intermediare cunoscute ca Trezirea Mai Mică, Mai Mare și Cea Mai Mare. Apa este pusă prima pe listă dar Focul trebuie să o echilibreze. În finalul celor trei formule, discipolul trebuie să depășească această polaritate. Ca etape ale instruirii, taoiștii vor cultiva, mai întâi, *Yin*-ul sau aspectul de Apă al corpului - ca suport pentru tehnica *Yang* sau cea a Focului care este introdusă apoi pe fundamentul aspectului de Apă a corpului. Această etapizare este valabilă și pentru tehnica Surâsului Interior și motivul pentru care este predat în prima formulă.

Dar, în cele din urmă și *Yin Chi* și *Yang Chi* sunt cultivate înapoi, în forma lor originală ca *Yuan Chi*. Aceasta este abordarea taoistă pentru toate nivelurile superioare de *Chi Kung* și meditație.

Surâsul Interior este o tehnică determinantă pentru activarea unei anumite frecvențe a lui **Shen** (Spirit sau Inteligență) în câmpul nostru de *Chi* intern. Acest Spirit este atât de profund încât e foarte ușor să pierzi în prima fază puterea sa subtilă, să „sari peste ea” pentru a obține ceva mai tangibil și mai superficial.

Mi-a luat peste zece ani să explorez Cele Șapte Formule Alchimice pentru Nemurire ale lui *Yi Eng*, pentru a realiza că Surâsul Interior era de fapt practica-cheie pentru toate formulele.

Surâsul leagă Inima subtilă cu Spiritul Originar

Am descoperit că Surâsul Interior leagă corpul fizic de fiecare nivel al corpului subtil al Cosmosului. Realizează aceasta prin cultivarea Spiritului Originar. Prima experiență a Surâsului Interior nu a fost chiar atât de interioară pe cât mi-am închipuit. Pentru a descoperi aceasta a trebuit să lucrez cu cele șapte formule pentru a-mi putea găsi „traseele interioare profunde”. Acest fapt m-a ajutat să experimentez cosmologia energiei subtile - care întărește cele Șapte Formule – ca fiind propria mea realitate interioară.

La un moment dat, m-am dus înapoi la Mantak Chia și l-am întrebat despre legătura lui cu **Yi Eng** (Un Nor), călugărul taoist care l-a inițiat în formulele chimice. L-am întrebat pe Chia care era cea mai puternică amintire a lui despre acest călugăr. Mi-a răspuns fără nici o ezitare: „*Yi Eng* avea cel mai uimitor surâs. Era întotdeauna relaxat și zâmbitor, mă făcea să mă simt ca și cum soarele strălucea asupra mea atunci când eram pe lângă el. Zâmbetul lui mă făcea să mă simt minunat. Voiam să fiu întotdeauna în preajma lui”.

Aceasta mi-a confirmat propria mea observație, că Surâsul Interior înseamnă atât munca de început a practicii cât și realizarea practicii avansate. Este alfa și omega Alchimiei Interne taoiste. Plantați sămânța cea bună atunci când surâdeți Spiritului vostru Originar (*yuan shen*), o udați cu apă (yin) și cu foc (yang) și esența interioară a acelei flori va înflori (*yuan shen* vă surâde ca răspuns din centrul vostru).

„Sămânța” plantată cu Surâsul Interior este o calitate spirituală izvorâtă din cel mai profund nivel al inimii. Noțiunea taoistă de inimă obișnuită, „inimă-minte” (*xin* –care se pronunță *shin*) este sursa surâsului din exterior. Această inimă-minte guvernează personalitatea. Surâsul Interior vine dintr-o „inimă” mai subtilă, din interiorul Spiritului Originar (*yuan shen*), care poate fi descris ca inteligența călăuzitoare care sprijină sufletul nostru.

Surâsul neutru de acceptare vs. actele de iubire

Nu este îndeajuns să folosim pentru - a descrie calitatea spirituală a Surâsului Interior-conceptul occidental de „iubire” sau sensul budist de „compasiune” pentru că acestea prind contur prin asocierea cu sinele personal care exprimă calități sau prin acțiuni exterioare. Acestea introduc o noțiune egocentrică care implică de obicei o persoană iubitoare sau plină de compasiune care își proiectează calitatea sa spirituală asupra cuiva care nu se simte iubit sau care suferă.

Am văzut această „proiecție virtuoasă” literalmente pe când eram corespondent de război în Africa. Mulți oameni înfometați aveau nevoie de mâncare care le era dăruită prin ajutoare. Dar ei nu îi priveau cu ochi buni pe cei care le-o dăruiau pentru că se simțeau disprețuiți. Dragostea sau compasiunea dăruită altora nu sporește neapărat sensul de demnitate al acestora din urmă. Dacă virtutea nu este însoțită de umilință reală, poate fi spoliată de un sentiment inconștient de tipul „eu sunt aici, sus și tu ești aici, dedesubt”.

Esența Surâsului Interior este mai neutră. Surâsul Interior este probabil mai aproape de experiența acceptării necondiționate. Calitatea seminței acceptării necondiționate este transmisă prin zâmbet prin nivelurile biologice exterioare ale sinelui către centrul ființei și aceasta generează ca reacție un val de energie surâzătoare –emanată din centru- care curge în canalele *chi* ale corpului.

Acest *chi* iradiază la rândul său calitatea acceptării necondiționate către nucleul celulelor și către toate corpurile subtile. Aceste corpuri subtile sunt straturile câmpului *chi* care susțin forma noastră fizică, sexuală, emoțională, mentală, sufletească și sinele nostru nemuritor.

Nu proiectezi starea de acceptare asupra cuiva cu ajutorul Surâsului Interior. Nu-i invadezi pe alții din ideea că ești situat pe o treaptă superioară, de pe o treaptă de compasiune sau iubire mai mare decât cea a sufletului lor rănit sau suferind. Ești mai neutru dar acea neutralitate este iradiată ca acceptare.

Noi practicăm autoacceptarea propriei noastre esențe și această acceptare rezonază spontan cu spațiul neutru profund existent în alții și în lumea vie a Naturii înconjurătoare. Odată acceptată ideea că munții, copacii și planetele au conștiință, puterea propriei noastre inteligențe se extinde cuprinzând formele lor de inteligență.

Un străin, în prezența cuiva care practică Surâsul Interior, poate primi un mesaj în subconștient, mesaj pe care îl poate interpreta : „ Acest individ se acceptă așa cum e, cu toate problemele și suferințele sale și încă mai are puterea să zâmbească. Poate și eu m-aș simți mai bine dacă mi-aș accepta mizeriile așa cum sunt în acel nivel și poate astfel aș zâmbi și eu”.

Pe scurt, acel străin nu se simte proiectat în interior ci influențat să zâmbească către acel nivel interior. Aceasta duce la răspândirea Surâsului Interior ca un virus infecțios, pentru că –virtual- nu există nici o rezistență la acest nivel pur de autoacceptare. Ocolește nivelurile exterioare de rezistență ale ego-ului, nu se luptă cu ele dar le dezrădăcinează dinspre interior. Este o strategie strălucită, dar trebuie cultivată tehnica execuției.

A surâde înseamnă a obține simplu non-dualitatea

Surâsul Interior este foarte simplu în sine dar afectează multe dintre nivelurile noastre biologice, psihologice și corpurile noastre subtile superioare – spiritualitatea noastră. Surâsul Interior pătrunde în acest ocean interior de *chi* pentru a iradia prin straturile corpurilor noastre de energie interne și prin toate straturile fizice dense ale corpului.

Prin practică Surâsul Interior străbate, în cele din urmă, dincolo de epidermă pentru a iradia o coerență pură în stratul exterior al câmpului de *chi* al lumii naturale. Și acest lucru îl realizează fără să utilizeze nici un concept ! Aceasta se întâmplă pentru că Surâsul Interior izvorăște din inimă, care nu gândește în imagini și concepte. Percepe direct prin rezonanță și împărtășire în straturile adânci ale sentimentului.

Surâsul exterior- prin contrast- este reacție a creierului la un anume fenomen din mediul apropiat. Surâsurile exterioare spun ceva de genul : Salut, eu mă simt bine, tu te simți bine, nu te lua de mine, te rog”. Sau „ te rog să mă placi și tu pentru că eu te plac”. Aici e vorba de o dualitate subtilă – ego, vs. lumea ca ceva separat de ego. Surâsul Interior este foarte simplu și se bazează pe o practică non-duală, dar fără teorii intelectuale și mistificare transcendențială sau zeificare care însoțesc non-dualismul în India sau Tibet.

Surâsul Interior izvorăște din adâncul ființei, s-ar putea spune că este un surâs al întregului ansamblu corp-minte. Aceasta înseamnă un surâs al celor trei creiere. Conform învățătuilor vechilor înțelepți, noi avem trei creiere - creierul abdominal, creierul cardiac și creierul din cap. Acest concept este treptat confirmat de cercetarea științifică modernă. Dar adevăratul Surâs Interior provine din cel mai adânc nivel al nostru, un spațiu aflat mai în profunzime decât aceste trei creiere. Este un sentiment mai profund care emană din sufletul nostru sau din esența ființei noastre și nu din vreun creier.

Ființa noastră interioară mai este denumită uneori stare non mentală. S-ar putea aprecia că e simplu să intri în starea fără minte, literal „ fără creier”. Dar nu e ușor deloc. Mai întâi trebuie eliberate nodurile energetice și psihice care leagă cele trei creiere. Surâsul exterior poate fi un pas pozitiv în această direcție. E mai bine decât să trăiești cu o încruntare exterioară permanentă.

Dar surâsul exterior este prea rapid, răsare iute, e acolo zici „hei, l-ai prins ?”, mulțumesc, și gata, a dispărut. Surâsul exterior e numai la suprafața epidermei. Adesea este doar o manipulare. Surâsul Interior real este o tehnică care trebuie cultivată pentru a pătrunde cu adevărat în toate nivelurile sinelui controlate de cele trei creiere.

Dar atunci când inteligența organelor tale vitale surâde, când sângele tău surâde și când oasele tale și cele trei creiere și toate celulele tale surâd. El își continuă drumul chiar dacă nu există nici un zâmbet pe față. E ca o locomotivă sau un tren pe care îl pui în mișcare și are propria lui greutate, este ca o roată volantă care se mișcă într-una după ce i-ai imprimat mișcarea de pornire.

El generează o frecvență combinată a lui *jing, chi, shen* – termenii taoiști pentru substanță, respirație și spirit - într-o singură undă zâmbitoare care durează mult și pătrunde mai adânc decât orice surâs exterior. Acest lucru îl descoperă acum prin cercetarea undelor emise de creier în cursul practicii taoiste.

Noi nu avem nevoie de aparate pentru a verifica aceste lucruri pentru că le putem verifica direct. Ansamblul minte-corp este laboratorul nostru, nu avem nevoie de oameni de știință care să ne spună că *chi kung*-ul merge și că ne ajută să ne simțim bine. Această nevoie de măsurare a feedback-ului este o manifestare a dependenței a creierului din cap. Mintea din cap are o nevoie constantă de a absorbi informații ca și cum ar fi un pacificator pentru corpul nostru mental. Așa că plătim oamenilor de știință o groază de bani ca să ne testeze și să ne spună că ne simțim bine. Oare n-ar fi mai bine ca acești oameni de știință să practice ei înșiși, să le experimenteze direct ?

Ce înseamnă „prezență” în practicarea surâsului ?

Surâsul vorbește exact despre această prezență. Mă întreb dacă rădăcina cuvântului „prezență” vine de la „pre –simțire”. Partea din tine care știe înainte ca simțurile să confirme cele aflate. În esență surâsul este o practică spirituală a Forței Vieții, câmpul de *chi* care este omniprezent. Este mult mai rapid decât noi așa că e prezent în orice situație, îndeplinindu-și menirea sa de a menține echilibrul cosmic și armonia.

Prin surâs, îi cerem câmpului de *chi* să ne indice punctul de echilibru dintre toate formele de energie pe care le simțim în acel moment. Se pot învăța multe metode de mișcare a *chi*-ului și vă puteți deschide și comunica cu *chi*-ul dar factorul decisiv îl constituie calitatea spirituală a *chi*-ului nostru.

Acea parte a câmpului de *chi* este numită de taoiști, *shen*. Conferirea realității și încrederii *shen*-ului vostru definește, în fapt, Surâsul Interior. Hrănește exact ideea de a fi prezent. Indiferent de forma, culoarea, gustul, sensul, configurația, emoția sau situația pe care *chi*-ul le-a luat într-un moment anume, sunteți prezent cu el.

Surâsul Interior ne învață să acceptăm acea formă energetică – chiar dacă este forma durerii sau eșecului. Odată ce am acceptat cu detașare această formă, suntem în rezonanță cu ea. Rezonanța înseamnă că suntem în măsură să comunicăm cu ea. Odată ce comunicarea este deschisă, este prezentă și posibilitatea sau chiar probabilitatea schimbării.

Oamenii uită că „prezența” umană necesită un trup, că prezența nu este ceva separat de faptul de a avea un corp. Chiar și pentru un spirit fără corp , trebuie să existe un corp subtil dintr-un fel de substanță. Chiar dacă acel corp este dintr-o substanță mai fină decât carnea, trebuie să aibă *jing* pentru a-i conferi o vibrație personală identificabilă, diferită de restul creației. Deci, prezența se referă la gradul până la care spiritul se întrupează păstrându-și puritatea, vibrația esențială personală.

Cei care caută transcendența neglijează în general acest aspect al dezvoltării spirituale. Ei caută adesea să iasă din corp, să se desprindă de planeta Pământ și să se anihileze în ideea abstractă de Absolut în care povestea lor proprie – și înțelepciunea pământului - să fie la rândul ei ștearsă. Aceasta este o valoare a subconștientului întâlnită în religiile în care predomină Dumnezeu –Tatăl, religii în care domină divinitatea paternă. Nu este însă și cazul lui Tao.

Tao nu este niciodată transcendent fără a fi și imanent în același timp (prezent în materie și corp). Tao se centrează pe deschiderea față de întregul continuu și pe sprijinirea desfășurării continue a creației înapoi către origine și din nou către creație. Nu este vorba de o progresie lineară de timp așa cum susțin hindușii budiști care cred în reîncarnare, ci un proces simultan. Pe scurt, toate viețile au loc simultan și nu în secvență lineară . Din acest motiv Surâsul Interior îmbrățișează profund și acceptă necondiționat procesul corpului omenesc ca fiind un microcosm al procesului corpului universal (al Naturii). Întreaga evoluție cosmică are loc în corpul nostru ACUM.

Ideea ca trupul este un sumum potențial al evoluției spirituale diferă radical de religiile bazate pe dominația paternă a respirației focului în care zeitatea masculină are deseori judecăți centrate pe răul existent în materie, în trup și pe pământ. (!).

Aceștia sunt în principal zei masculini ai cerului și ai focului, pe jumătate fără formă, care nu s-au maturizat încă în relația lor cu zeița-parteneră a pământului și apei care are formă/corp.

Taoism-ul înglobează ambele tipuri de divinități considerându-le forțe naturale care spiralează spre interiorul și spre exteriorul Spiritului Original Substanță-Suflu care este androgin. Astfel, taoiștii acceptă tradițional toate celelalte religii căci toate sunt expresii ale lui Tao iar zeitățile și tehnicile sunt părți ale procesului universal. În măsura în care toate entitățile pot să întrușipeze sursa lor originală - Suflul Original – ele își câștigă o prezență eternă cunoscută sub denumirea de nemurire.

În măsura în care rămân cantonate în identitatea lor polară ca principiu masculin-foc sau ca principiu feminin- apă, vor întrupa o prezență temporară sau ciclică. Acești zei se bucură de un gen de iluminare temporară și de o prezență cultural-religioasă temporară pe pământ. Zeitățile naturii – soarele, luna, planetele, stelele- sunt la rândul lor temporare dar au o viață mai lungă decât cea a zeilor culturii umane. Prin urmare, există trepte diferite de nemuritori Taoiști – umani, pământești, cerești și divini. Surâsul Interior vă ajută să vă stabiliți prezența în aceste niveluri diferite de profunzime ale ființei .

CAPITOLUL PATRU

O fostă elevă al unui învățător extrem de rigid al budismului Zen a venit să studieze Surâsul Interior Taoist. Cu mai mulți ani în urmă, grupul ei de meditație zen a primit vizita lui Thich Nat

Hanh, faimosul budist vietnamez. Observând privirea lor serioasă, le-a spus : „ Atunci când stați așezați, zâmbiți”. Acest sfat i-a înfuriat . Dar acea elevă a râs și, din acel moment, ea a părăsit grupul definitiv.

Cel mai bun mijloc de a învăța Surâsul Interior este de a începe cu surâsul exterior. Începeți cu ceea ce știți, așa e mai ușor. Oricum sunteți obligați să începeți cu surâsul exterior căci majoritatea oamenilor nu are acces la nivelul subtil al spiritului inimii lor. El nu este încă conștientizat. Așa că, la început, mimați ca apoi, mai târziu să îl realizați cu adevărat !

Uneori tensiunea din jurul gurii vă împiedică să zâmbiți cu ușurință. Atunci tapotați ușor cu degetele din colțul gurii de a lungul „liniei surâsului” și reflexul zâmbetului se deblochează.

Mamele pot folosi această tehnică pentru a liniști bebelușii care plâng într-una. Atunci când este atinsă linia zâmbetului -de la gură spre obraz- se declanșează reflexul zâmbetului și ei se opresc din plâns.

Personalitatea noastră este de obicei fragmentată – aceasta este ceea ce noi numim mintea egocentrică obișnuită. Ego-ul nostru este numai parțial conștient, stratificat în jurul ființei noastre esențiale, sub forme stranii și răsucite. Conform psihologiei profunde taoiste, ego-ul este ca o traistă plină cu „voințe” diferite, sau cu tipuri de inteligență (*shen*) care se luptă între ele pentru a prelua controlul asupra noastră. Una vrea să facă asta, alta vrea să mănânce, o a treia vrea să facă dragoste sau să obțină bani sau putere.

Toate aceste voci diferite se întrec mereu în stadii diverse ale relațiilor voastre personale, în momente diferite ale zilei sau ale vieții. Taoiștii numesc aceste voci interioare – spiritele corpului, *jing shen*. Cea mai bună strategie pentru echilibrarea lor este să pornim cu Surâsul Interior și să ne croim calea spre interior, contactând și adunând diferitele fragmente alcătuitoare ale sinelui până când găsim centrul nostru real. Apoi putem zâmbi din nou, croindu-ne astfel drumul către în afară printre toate straturile pestrițe ale sinelui nostru.

Prima „încălzire” condusă a Surâsului

Vă rog, schițați un surâs chiar acum, dați drumul unui zâmbet larg pe figura dumneavoastră. Vom lua zâmbetul acesta larg și îl vom conduce în interiorul nostru. În dimineața aceasta am râs abdominal. Zâmbetul este o energie total diferită de râs. Zâmbetul nu activează abdomenul, zâmbetul vine mai mult din inimă și față. Chiar dacă doar simulați un zâmbet larg răsucirea colțurilor gurii activează un complex întreg de mușchi și glande.

Dacă vine doar din exterior (de pe față) există ideea că „ da, trebuie să zâmbesc, e corect din punct de vedere social, este ceea ce se face „. Sunteți ca un politician, votați pentru mine, donați fonduri pentru cauza mea. Zâmbetul de suprafață este adesea o manipulare.

Vă rog, mutați-vă de la suprafață și începeți să vă armonizați cu Inima voastră. Bineînțeles, nu mă refer la Inima fizică. În medicina chinezească, se mai spune câteodată că avem cinci inimi. Fiecare dintre spiritele corpului, aceste tipuri de inteligență ale organelor- numite uneori zeii dinăuntrul nostru, pentru că sunt atât de puternici – ei bine, dacă le poți face pe toate cinci să zâmbească, vei începe să atingi Inima subtilă, Spiritul originar. Este ceea ce zâmbește prin fiecare dintre cele cinci organe vitale.

Dar Spiritul originar este ascuns undeva, în adâncime, în cea mai mare parte dintre noi, e ceea ce noi numim Martorul Interior. Nu vorbește niciodată, așa că nu îl știm. Este doar o

abstracțiune. Așa că vom începe prin a invoca pe cel mai accesibil spirit- cel al inimii. Spiritul original și Spiritul Inimii sunt diferite dar în relații foarte strânse. Invocați puritatea propriului copil din voi.

Cereți ca spiritul inimii să-și amintească de timpul când era un copil, neîmpovărat de grijile lumii. Se poate ca acesta să fie îngropat foarte adânc, dar amprenta vibrațională este încă prezentă în câmpul de *chi* împreună cu toate celelalte experiențe ale vieții. Acesta este una din modalitățile de a ajunge la sentimentul de zâmbet pur interior pe care l-ați trăit odată ca moment al experienței voastre.

Sunteți obișnuiți să invocați surâsul interior al spiritului inimii voastre din vremea de când erați bebeluș. Dacă simțiți că nu puteți face asta, jucați-vă cu bebelușul cuiva pentru a putea relua contactul cu sentimentul chi-ului și spiritului lui original. Din acest motiv sunt atât de irezistibili bebelușii; ei păstrează pentru noi amintirea Spiritului nostru Original „pierdut” (adică, reprimat)

Vechii chinezi considerau că spiritul inimii fizice este împăratul teritoriului corpului lumesc, pentru că „el” dă viață și sânge și energie yang celorlalți zei ai organelor care erau considerați sfetnicii săi. Teritoriul de apă al spiritului rinichilor era guvernat de împărăteasa sa.

Lăsați ca sentimentul acela cald al spiritului inimii să se extindă în interiorul corpului, spre rinichi. Imaginați un soț iubitor care își îmbrățișează soția. Practicați în tăcere timp de două minute.

Acum ne întoarcem la încruntare. O încruntare puternică care întoarce colțurile gurii în jos, activează încruntarea interioară. Vă veți simți imediat contractat, cu fața tensionată. Focul inimii se răcește, poate deveni ca gheața chiar. După ce vă încruntați intens un răstimp, începeți să vă simțiți ridicol, pentru a induce conștient, surâzând, la eliberarea de acea tensiune autoprovocată.

Să desfacem deci, acea încruntare.

Uneori, oamenii îmi spun „Nu pot să zâmbesc”, pur și simplu sunt prea tensionați. Așa că le spun „încruntați-vă pe dinăuntru, cât puteți de tare. Invariabil, pe măsură ce fac asta, se lasă repede păgubași și încep să zâmbească. Acesta este efectul yin-yang- duceți-vă la o extremă...și vine pe cealaltă parte. Iubirea devine ură, ura devine iubire.

Tao, Calea, Calea Naturală înseamnă să găsim întotdeauna armonia iar surâsul interior este armonie pură pentru că nu se impune cu nimic. El ocupă spațiul dintre extreme așa că atât yang cât și yin se simt sprijiniți de prezența acestui surâs.

Un surâs pur nu impune nimănui. Este doar o afirmație „ Accept, îmi deschid Inima, accept ceea ce ești și tot ceea ce este”. Nu cere nimănui să facă ceva. Cu Surâsul Interior, pur și simplu surâdeți fie că „ei”- lumea din voi sau lumea exterioară- vă răspunde cu un surâs fie că nu .

Cu surâsul exterior vă simțiți fie constrâns fie vinovat pentru că cineva v-a surâs și astfel vă simțiți obligat să surâdeți și voi. Cu Surâsul Interior, nu e nici un fel de îndemn de genul „ N-am să te plac dacă nu îmi zâmbești și tu”. Așa că observați dacă simțiți un surâs neutru pur sau unul dependent de un efort, de vinovăție sau de oricare alt fel de emoție.

Există o tehnică foarte avansată de a folosi Surâsul Interior pentru a conecta toate tipurile de inteligență biologică interioară cu toate nivelurile de energie subtilă a corpului. Aceste corpuri subtile vă conectează la spiritul vostru colectiv mai mare care este împărțit de către toți,

spiritul umanității. Această deschidere a corpurilor mai subtile are loc atunci când practicați cele șapte formule ale alchimiei interne.

Dar mai întâi trebuie să construim o bază în corpul nostru fizic. Începem cu surâsul interior ca bază. Relaxați-vă puțin după încălzirea prin practicarea surâsului. Vă voi prezenta pe scurt modul în care vom aborda practic tehnicile.

Cele cinci căi principale de a surâde ale corpului

Vom parcurge elementele corpului în mod sistematic pentru a ne asigura că întregul interior fizic este cuprins în tehnica surâsului. Voi prezenta căile principale ale corpului în care surâdem. Inițial mi-au fost predate doar trei căi, capul și organele, coloana vertebrală și traiectul digestiv. După zeci de ani de practică am aflat că e mai bine să lucrezi cu cinci căi principale ale corpului :

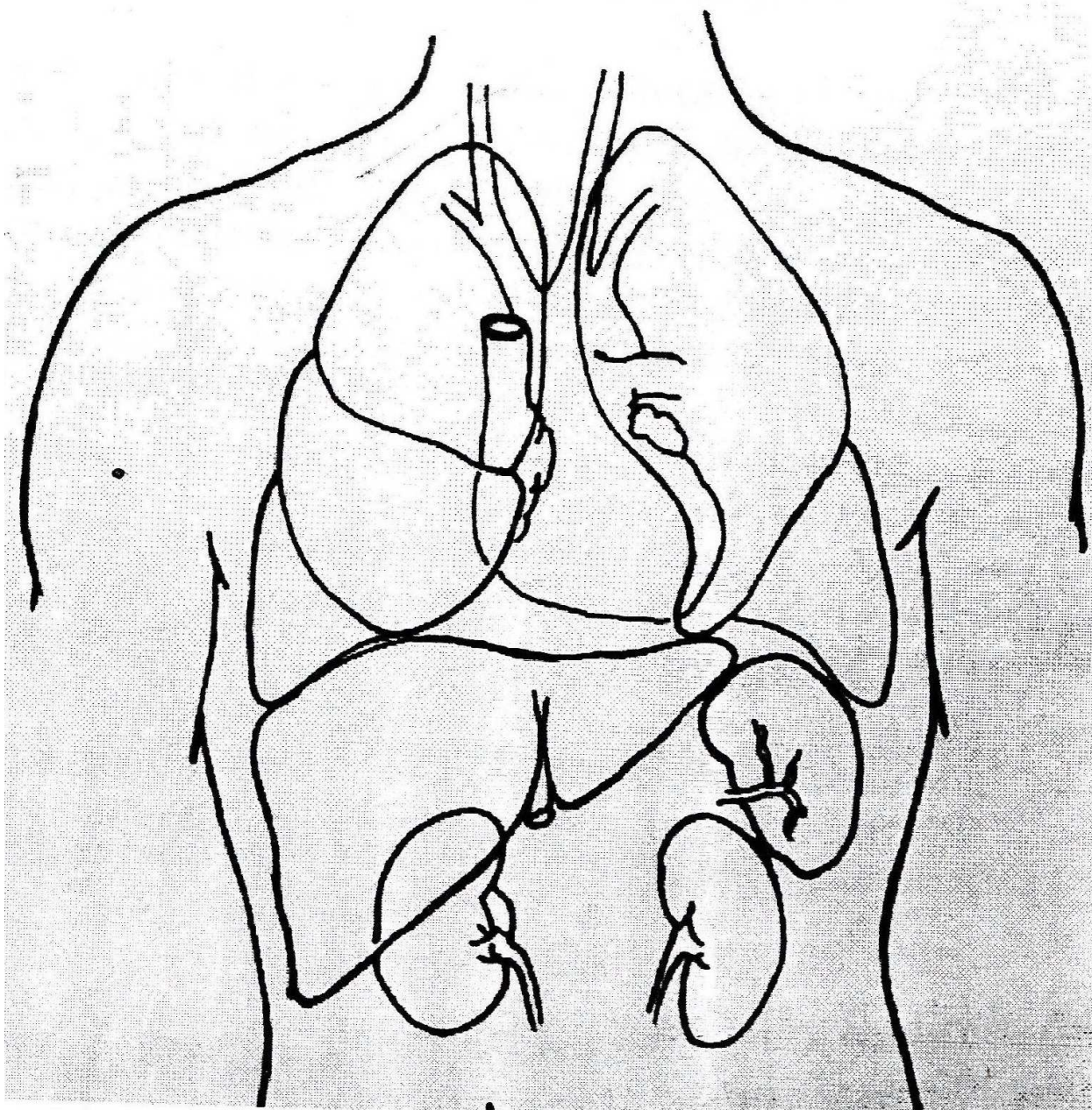
FIECARE FIINȚĂ ESTE ÎNZESTRATĂ CU TREI CREIERE

1.În noi sunt așezate în linie trei creiere : creierul superior, creierul inimii și creierul abdominal. Vom surâde prin toate acestea. Sunt de fapt unul singur, dar au funcții diferite. Aceste trei creiere – un creier situat în partea inferioară, un creier situat în partea mediană și unul situat în partea superioară – pot fi descrise drept creierul sexual-de supraviețuire, creierul organelor, cel al sentimentelor și creierul nostru pentru judecată, creierul cerebral. Aceste trei creiere sunt revăzute în creierul din cap ca tulpina inferioară a creierului, complexul de glande ale porțiunii mediane a creierului (glandele pituitară, pineală și hipotalamusul) și o parte anterioară. Noi dorim ca toate cele trei creiere să surâdă împreună cu cele trei părți ale creierului din cap. Începem cu creierul din cap, folosind ochii pentru a activa procesul surâsului.

SPIRITELE CELOR CINCI ORGANE VITALE

Surâdem în cele cinci organe vitale și tipurilor lor de inteligență lor sau spirite.

Pot funcționa diferite scheme dar cel mai simplu este să începeți cu „ciclul de creație” al celor cinci faze/elemente folosite pentru cele CINCI ANIMALE și ȘASE SUNETE VINDECĂTOARE. În acest caz voi începe cu Inima pentru a colecta *chi*-ul yang, apoi splina, plămânii, rinichii și ficatul.



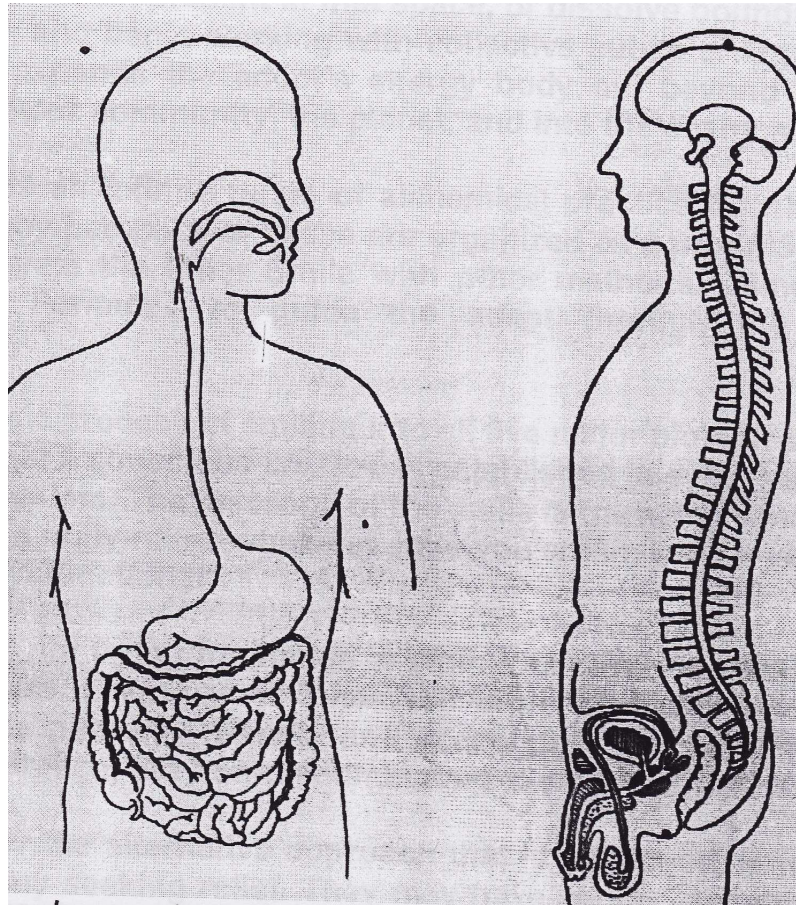
POZA 006 *Cele cinci organe vitale sunt numai „casa” fizica in care locuiesc spiritele organelor. Din punct de vedere energetic, toate cele cinci tipuri de **chi** curg prin intreg câmpul de chi unificat al corpului si prin meridianele sale. Tipurile de chi nu se limiteaza la organul fizic; organul fizic este considerat ca un punct focalizant sau ca un portal de accesare a celor cinci tipuri de inteligenta care guverneaza cele cinci organele fizice.*

COLOANA VERTEBRALĂ ȘI SISTEMUL NERVOS

2. Când surâdem coloanei vertebrale, noi surâdem sistemului nervos. Coloana vertebrală iradiază ca o șosea aurită cu multe drumuri laterale care fac conexiunea cu sistemul nervos al corpului.

CELE ȘASE VASE ȘI ORGANELE SEXUALE

3. Noi surâdem celor șase vase care cuprind tractul digestiv (stomacul, intestinul subțire, intestinul gros, anusul) și organele sexuale (vezica urinară, penisul și testiculele, uterul și ovarele, glandele mamare). Acestea sunt ca niște închisori intunecate dacă nimeni nu le surâde. Și organele sexuale pot fi contactate prin intermediul coloanei vertebrale, după ce osul sacru este activat energetic.



POZĂ 012. Stânga : calea surâsului esofag-stomac-intestin-anus. Dreapta: calea surâsului interior -creierul mijlociu, coloana vertebrală și fluidul coloanei vertebrale- organele sexuale.

Diagramele reprezintă tehnica originală a Surâsului Interior; sunt incluse în volumul Energia Vindecătoare Trezită a lui Tao de Mantak Chia

CELULELE, ȚESUTUL CONJUNCTIV, PIELEA ȘI OASELE

4. Surâdem tuturor țesuturilor conjunctive (fascii), oaselor, sângelui, nucleelor celulare, pielii și celorlalte părți constitutive.

Dupa acești cinci pași putem dizolva sentimentul de corp fizic și rămâne prezenți in acel spațiu sau putem dizolva limitele de dincolo de corp si incepe să lucrăm cu câmpurile energetice colective subtile. Acest proces extinde corpul energetic al adeptului dincolo de corpul fizic din aceasta comunitate, planetă, in cosmos.

Există o gamă infinită de practici alchimice posibile din perspectivă subtilă. Acestea sunt organizate ca o antrenare progresivă care integrează Surâsul Interior in alte metode folosind cele Șapte Formule Alchimice pentru călăuzirea adeptului in acel ocean de posibilități.

Acest procedeu fundamental de a surâde in toate cele cinci niveluri biologice asigură curgerea conștientizată a *chi*-ului in fiecare zonă a corpului. Mesajul surâsului este același oriunde ar fi : „te accept, corp-minte, indiferent de starea in care te afli, chiar dacă te simți rău sau inconfortabil.”

Nu incerci să schimbi ceva sau să te simți mai bine. Pur și simplu incerci să-ți faci sinele mai prezent, și acea prezență interioară este, in mod natural, prietenoasă și primitoare. Surâsul tău este un fel de îmbrățișare pe dinăuntru, dar nediscriminatorie.

Considerați cu atenție acest mijloc de abordare folosit - conștient sau nu – de mulți pentru a-și ușura suferința. Ei pot avea cancer sau artrită, dureri ale coloanei, pot fi stresați mental sau fizic sau pot avea un milion de alte suferințe. Poate că își spun : „ e ceva in neregulă cu tine, trebuie să scap de tine, sa te ucid cu ajutorul medicamentelor sau să te îndepărtiez prin operație pentru că ești bolnav sau slăbit și imi strici și părțile mele sănătoase”.

Crezi că dacă le spui „părților” bolnave ale corpului sau sufletului tău „vindecați-vă sau plecați de aici” ele se vor ameliora ?. Nu, nu le vom aborda astfel căci acest mod de abordare folosește frica pentru a le determina să se schimbe. Frica lucrează și poți obține o schimbare; dar cineva va suferi căci va absorbi acea frică.

In loc să procedăm astfel, noi surâdem și ne acceptăm dinăuntru, in mod egal și punctele vulnerabile și punctele tari . Corpul și sufletul sunt văzute ca formând o singura unitate, un intreg complet. Surâsul Interior poate determina acea parte a noastră care este stresată sau bolnavă să înceapă să se relaxeze și să înlăture acel zid fizic sau psihic care a izolat-o de intreg. Așa poate primi acel flux vindecător de *chi* care izvorăște spontan din zonele sănătoase ale intregului.

Surâsul Interior este răsplătit prin el însuși

Ați observat vreodată ce mult vă place să fiți în preajma unor oameni care zâmbesc mult în mod natural ? Vă simțiți reconfortați, vă simțiți acceptați, e pur și simplu natura umană. Același lucru este în interiorul vostru. Nu ne dăm seama câte judecăți și câte incrunțări interioare proiectăm tot timpul pe câte una din părțile întregului nostru. Aceasta duce la o ruptură între corp și suflet, ruptură care în mod normal nu există. Un remediu eficient pentru corectarea acestui obicei dăunător de a ne judeca sau a ne uita pe noi înșine este de a surâde neutră către aceste două elemente .

Surâsul ar trebui să genereze o acceptare aproape neutră, incluzând și caracteristica de caldura umană . Această calitate implicită sugerează, că dacă „ o parte” a corpului sau inteligența corpului se întâlnește cu surâsul tău, pur și simplu îl primește, primește o prezență prietenoasă și iubitoare care nu are nici un fel de judecăți sau așteptări. Nici un gând ascuns, nici o reacție silită.

Surâsul Interior se diferențiază de învățăturile religioase care spun ca *ar trebui* să ai compasiune, ca *trebuie* să fii bun, pentru că Dumnezeu poruncește aceasta sau pentru că nu vei intra în rai dacă nu ești bun. Există o judecată subtilă introdusă în această bunătate. Mesajul este „fii bun, dar dacă nu ești bun așa cum îți spun eu să fii, atunci ești rău și va urma pedeapsa ta” Există posibilitatea ca cei care primesc compasiunea sau bunătatea venite de la o persoană cu astfel de credință religioasă să se simtă în mod inconștient judecați de acea persoană. Există așteptări neformulate, că primitorul va returna dragostea donorului sau că va aplauda compasiunea acestuia, iar dacă nu fac astfel, sunt cumva inferiori sau chiar condamnabili. Cel care dă nu dă pur și simplu de dragul de a da, de dragul bunătății în sine . Există o speranță inconștientă proiectată, că primitorul se va alătura sau cel puțin, va accepta sistemul religios care a inspirat actul de bunătate sau de compasiune.

Surâsul Interior este propria sa rasplată, indiferent dacă e acceptat sau nu, dacă i se răspunde sau nu. În gândirea taoistă, surâsul interior are un **de** adevărat sau o virtute adevărată. Virtutea nu înseamnă o moralitate superioară, implica autenticitate și putere interioară. Puterea noastră interioară izvorăște din sinele nostru adevărat (original) și se manifestă la nivel funcțional.

Esențele florii taoiste pentru emoții

Înainte de a pătrunde mai adânc în interiorul zâmbetului, vă voi da o picătură din esența florii alchimice. De fapt sunt 72 de esențe florale băgate într-un elixir preparat de soția mea, Joyce Gayheart. Ea îl numește Elixirul Iubirii Divine. Florile acționează la nivelul energiei subtile, în special la nivelul corpului emoțional, determinând relaxarea sa. O picătură din el pune o vibrație în sistemul vostru nervos emoțional.

Puneți-l sub limbă – are puțin alcool în el, coniacul are funcția de conservant, dar nu cred că vă veți ameți din cauza aceasta. Sau puteți să puneți o picătură pe creștetul capului. O să arătați ca puișorii de pasăre cu limba atârând ! Dacă punem o picătură din această esență florală sub limbă, absorbția se face mai repede în organism.

Acum stați pur și simplu și lăsați această vibrație să strălucească din plin în sistemul vostru nervos emoțional. Vă puteți imagina toate acele flori înflorind în voi . Mmmm...simțiți cum petalele acelea vă gâdilă pe dinăuntru? Ei bine, acum, după ce v-am făcut dependenți de

elixirul ei, am să strecor o reclamă și am să va spun că va puteți comanda elixirul de pe site-ul HealingTaoUSA.

Adevărul este că e atât de multă muncă să pui 72 de esențe florale într-o formulă unică și e numai munca ei plină de iubire dedicată celor care doresc să primească acest dar! Ea a mai preparat opt Elixire Tao din esențe florale speciale numai pentru Surâsul Interior și alte practici Tao cum ar fi orbita, practici sexuale, care merg împreună cu cele Șase Sunete Vindecătoare, etc. Eu mă folosesc de ele la cursurile mele pentru că mi-am dat seama că oamenii intră mai repede în corpul lor energetic cu ajutorul lor.

Aceste imagini ale florilor care se deschid pe dinăuntru nostru ca petalele sufletului nostru, sunt imagini din natură care au fost folosite în mod tradițional de taoiști în meditație. Lor le place natura pentru că întreaga lor cosmologie se referă la armonizarea cu calitatea fluxului **chi**-ului din natură, din copaci, din munți, din râuri, oceane, planete și stele. Astfel ne vom începe călătoria în Surâsul Interior creînd un minunat spațiu natural în interiorul nostru – flori parfumate în toată splendoarea înfloririi lor.

Notă : mulți învață mai ușor ritmul și sentimentul Surâsului Interior prin ascultarea casetei și nu prin citirea textului. La sfârșitul capitolului 7, veți găsi o casetă a Surâsului Interior.

CAPITOLUL CINCI

Meditația Surâsului Interior Ghidată

„Ceea ce strălucirea soarelui este pentru flori, surâsul este pentru oameni” – Joseph Addison



POZA *Meditația profundă permite sufletului interior inimii să radieze un surâs interior ca expresie a conștientizării sinelui. Instructorul meu de kriya yoga se afla în nirvakalpa samadhi de 45 de ani în momentul în care a fost făcută această fotografie. Puternicul surâs interior al lui Swami Hariharananda i-a dat aura unui Moș Crăciun spiritualizat. A trecut recent într-o altă dimensiune la vârsta de 96 de ani.*

Pregătire : Actualizarea unui spațiu natural receptiv

Notă : Eu folosesc termenul „Actualizare” și nu „Vizualizare” pentru că noi trecem dincolo de simpla imagine. Adăugăm surâs, pipăit-simțit, sunet, poate și gust, dacă e potrivit. Vizualizarea tinde să fie un proces mai mental, limitat la cap și la ochi.. Actualizarea activează cele cinci

spirite ale corpului (**shen**) în întregime. Cere „prezența” ta , corpul tău în integralitatea sa într-un cadru natural.

Există multe căi de creare a unui spațiu de receptivitate pe interior. Vă voi spune metoda care mi s-a părut cea mai puternică. Gâdiți-vă, fiecare, la un cadru natural în care vă simțiți confortabil. Alegeți un spațiu în care vă simțiți împăcați și, oarecum inspirați.

Vă rog să puneți din abundență elementul Apă, fie sub formă de cascadă, lac, fie sub formă de ocean sau râu. Ascultați sunetul apei, sorbiți-i sunetul cu putere. Dacă e apă stătătoare – un lac - beți-i sunetul în tăcere. Simțiți calitatea curgerii și temperatura- simțiți-vă punându-vă mâinile, picioarele sau întreg corpul în apă, înotați dacă aveți chef și simțiți-vă bine atunci când faceți acest lucru.

Zămbiți în fața prezenței reconfortante a elementului Lemn- tot ceea ce crește organic. Flori, păduri, poieni pline de iarbă; pot să fie și licheni minuscule care se cațără pe piatră.

Și, de ce să nu punem și puțin soare, elementul Foc în acest peisaj ?. Focul este lumină, iluminează puterea de a vedea și o armonizează cu cantitatea de căldură pe care doriți să o simțiți în acest spațiu construit în voi. Puteți adăuga un foc de tabără sau un vulcan dacă peisajul nu este ales pe timp de zi.

Elementul Pământ este probabil introdus deja în peisajul vostru. El este reprezentat de pietre, pământ, nisipul plajei, munții din jurul tău. Dacă ești în largul mării, este pur și simplu puterea corpului tău de a atinge și de a fi atins de orice lucru, inclusiv de apa sărată.

Elementul Metal/Aur este deseori îngropat în pământ ca mineral dar este legat și de aer, de plămâni, de calitatea vântului. Respiră adânc cu nasul și miroase puritatea *chi*-ului pe care-l inspiri din natură.

Simțiți pur și simplu armonia dintre acele elemente și experiența percepției voastre a acestor elemente . Simțiți ca și cum natura însăși ar genera Surâsul Interior în cele cinci simțuri, ridicând cele cinci spirite ale corpului vostru la o stare de trezie plină de vibrație. Simțiți forța subtilă a Naturii iradiind în acest cadru natural tihnit pe care îl simțiți în interiorul vostru.

Acum proiectați-vă voi înșivă în acest cadru natural. Așezați-vă acolo pe cărare sau pe plajă sau pe vârful muntelui, lângă o cascadă sau orice altceva doriți. Simțiți că trupul vostru aparține Naturii, este acceptat în întregime de către toate puterile constitutive ale naturii.

Simțiți puritatea și liniștea acestor elemente curgând și existând împreună, soarele care strălucește peste voi, apa care vă stropește, jocul luminii pe apă, crengile care unduiesc ușor. Simțiți această experiență în plinătatea ei, așa cum natura este întreagă în ea însăși, nu trece prin criză de identitate.

Actualizare opțională : simțiți-vă în acest cadru natural ca un copil inocent, plin de Spiritul original și de Respirația primordială, plin de sănătate, zămbitor și încrezător în viață și în corpul vostru și în Forța Vieții. Simțiți-vă corpul tânăr sprijinit și total împăcat cu forțele primordiale ale Naturii. Simțiți că puteți trăi în Natură, nu doar supraviețuind ci fiind hrănit de bogăția vieții și de supraplinul de *chi*.

2. Folosiți memoria pozitivă : schimbați spațiul minții voastre

Adăugați acum acestui peisaj natural plin de pace și calm, amintirea celei mai frumoase experiențe pe care ați trăit-o. Retrăiți un moment din experiența de vârf, încântare, iluminare,

extaz , un sentiment minunat în toate privințele. Și dacă nu vă puteți gândi la un astfel de moment, puteți inventa unul sau vă puteți imagina cea mai înaltă experiență pe care v-o doriți. Poate simțiți că sunteți iluminat sau adânc conectat la oceanul mistic al ființei pure. Poate vă ajută imaginea voastră de copil când Spiritul original se manifestă cu putere în inocența firească, ca sămânță sau nucleu al experiențelor ulterioare de extaz. Poate experiența cea mai profundă este legată de un sentiment al orgasmului sexual ca realizare plenară. Oricare ar fi motivul, lăsați ca vibrația și calitatea acelui sentiment să pătrundă în peisajul din interiorul vostru și în corpul vostru prezent în acel cadru.

Practicați în tăcere, timp de două minute.

Acum imaginați-vă că există un ou de aur deasupra capului vostru, ca perla strălucitoare a lunii pline . Colectați peisajul din natură împreună cu sentimentele de pace și armonie și cu cea mai profundă experiență extatică trăită și absorbiți-le în în oul de aur de deasupra creștetului capului. Simțiți cum toate imaginile elementelor naturale, râuri, munți, pâraie, păduri se dizolvă în esențe ușoare din interiorul oului. Propria voastră imagine și momentul cel mai profund, sinele vostru adevărat , chiar dacă doar imaginat, se dizolvă în esență ușoară și sunt și ele concentrate în acest ou. Simțiți cum ele încep să strălucească în corpul vostru transparent așezat sub acest ou.

Practicați în tăcere, timp de două minute.

Faza nr. 1 : surâdeți în cele Trei Creiere

Surâdeți acelei esențe a păcii firești și extazului resimțit deasupra capului, contopite într-un ou de aur făcut din lumina caldă, strălucitoare, lichidă. Lăsați această lumină lichidă, caldă să se dizolve și să curgă în jos, spre creier, până în cel de-al Treilea Ochi. Dacă își schimbă culoarea spontan, îngăduiți noii culori să rămână.

Ca o alternativă, poate preferați o formă mai dinamică a imaginației. Puteți imagina un vârtej de lumină aurie care pătrunde în cel de-al treilea ochi, între sprâncene. Acest vârtej creează o absorbție care îi ajută pe unii să simtă mișcarea *chi*-ului .

Dacă nici una din aceste metode nu are efect pentru dvs. , vă puteți imagina că zâmbiți –în oglindă – propriilor dumneavoastră ochi zâmbitori. Apoi mutați-vă în ochii zâmbitori din oglindă și zâmbiți ochilor dumneavoastră din corpul fizic și celui de-al treilea ochi. Acest sine din oglindă reprezintă corpul vostru energetic și, ca în alte exerciții, simțiți cum ochii surâzători trimit raze de lumină aurie creierului vostru.

Vom începe să spălăm cu această lumină creierul, apoi către creierul inimii până la creierul abdominal. Vom face acest lucru de mai multe ori, creind un drum energetic de lumină, un sentiment de ușurare din creștetul capului, prin centrul corpului, până la abdomen. Calitatea lichidului dă sentimentul de extaz, senzația de căldură care trece prin noi, spălându-ne. Mai întâi dizolvă conținutul creierului superior. Tot ceea ce este în cap se topește în această lumină aurie. Când ceea ce este în cap se topește complet, curge în jos, de-alungul gâtului, spre centrul pieptului.

Lumina topită a tuturor gândurilor se dizolvă și fuzionează cu creierul inimii. Le veți simți strălucind împreună și curgând apoi încet către plexul solar spălându-vă abdomenul. Lumina

contopită a creierului superior și a creierului inimii se dizolvă în creierul abdominal. Toate trei fuzionează într-una singură și încep să strălucească din ce în ce mai tare și cu mai multă căldură în abdomenul inferior. Și voi surâdeți acceptând toate acestea.

Dacă vreți, repetați acest exercițiu, surâzând creierului superior, surâzând creierului abdominal, simțind cum se contopesc și cum curg către centrul de gravitație din zona ombilicului, exact în centrul corpului vostru. În cap și în inimă se simte răcoare și deschidere, în abdomen se simte căldură, lumină puternică și un sentiment de plin.

Oul de lumină aurie curge și spală și toate zonele tensionate din corp. Surâdeți, aceasta vă va face mai receptivi. Simțiți cum Inima începe să se deschidă pentru a se armoniza cu sentimentul de căldură al luminii aurii care curge spre abdomen.

Practicați în tăcere, timp de două minute.

Modul avansat în tehnica surâsului : partea stângă a creierului- partea dreaptă a creierului – centrul creierului

Zâmbiți în mod firesc și simțiți-vă ochii conducând zâmbetul către exterior, simțind această lumină și aceste lucruri radiind. Imaginați-vă că ochii se întorc către interior și că zâmbiți către creierul din cap. Pe măsură ce pătrunde lumina aurie, o conducem zâmbind către partea stângă a creierului, concentrând toată această energie surâzătoare în emisfera stângă. Zâmbiți milioanele de celule ale creierului din partea stângă, simțiți-le cum se luminează ca niște stele în miniatură pe cerul din interiorul capului .

Simțiți milioanele de neuroni mici bucurându-se pentru că li se zâmbește. Simțiți cum aceste milioane de neuroni vă zâmbesc la rândul lor. Această zonă a creierului stochează modelele voastre verbale, matematice și muzicale. Omul vostru de știință interior, scriitorul vostru interior și muzicianul vostru interior locuiesc aici. Zâmbiți apoi simțiți și ascultați răspunsul. Poate cuprinde o muzică frumoasă sau muzica cerească a sferelor.

Un minut de practică în tăcere.

Acum transferați conștiența către partea dreaptă a creierului.. Observați că este diferită de partea stângă. La început poate fi mai răcoroasă și mai întunecată. Această parte controlează abilitățile voastre spațiale și geometrice. Este de asemeni, artistul vostru interior, dansatorul vostru interior, acolo unde pictați și dați naștere la noi modele de mișcare. Surâdeți și apoi simțiți răspunsul. Poate cuprinde un sentiment al corpului vostru energetic care dansează frumos , pe deplin liber.

Un minut de practică în tăcere.

Acum invitați cele două părți ale creierului să-și suradă una alteia în centrul creierului. Cele două emisfere își surad și își găsesc un teritoriu comun, un spațiu de întâlnire frumos unde se contopesc. Din punct de vedere biologic, acest spațiu este corpus callosum, punctul de

întretăiere al celor două emisfere în cortexul cerebral, partea superioară a creierului. Din punct de vedere energetic este spațiul de întâlnire al yin-ului și yang-ului din cap, neutralizându-se, fuzionând în centrul „conștiinței de sine” din cap. Surâdeți din acest centru și simțiți răspunsul. Un minut de practică în tăcere.

De la această etapă, în mod normal treceți la Etapa a Doua. Inima și organul vital zâmbesc, așa cum se descrie în continuare. Ca alternativă de încercare, puteți să aplicați tehnica creierul stâng-creierul drept pentru creierul inimii și creierul abdomenului. Câmpul energetic (*dantian*) care susține fiecare din cele trei creiere se polarizează pe canalele stâng, drept și central. Știm că avem creierul împărțit în lobul drept și lobul stâng, dar puteți să zâmbiți și către canalele stâng și drept ale inimii și abdomenului.

Acest „zâmbit către canalul central” poate activa polaritățile iubire-ură din creierul inimii și plăcere-durere din creierul abdomenului. Prin trecerea la zâmbetul interior, de acceptare necondiționată în centrul fiecărui creier/dantian pot fi vindecate viziuni profunde din psyche-ul vostru. Această practică asigură o bază excelentă pentru Fuziunea celor Cinci Elemente din Nivelul 2 de practică, în care Opt Canale Extraordnare sunt trasate în detaliu și deschise mai complet.

/ Faza a 2-a : Surâdeți către spiritele gâtului, inimii, organelor vitale

Folosiți Surâsul Interior pentru a direcționa fuziunea dintre emisfera stângă, emisfera dreaptă și corpul calos central prin zona mediană și zona inferioară a creierului surâzând zonei interne a gâtului, dizolvând toate tipurile de blocaje din tiroidă și paratiroide. Acestea controlează metabolismul corpului dvs.

Practicați 30 secunde în tăcere.

Continuați să surâdeți către timus la baza gâtului, cunoscut taoiștilor sub numele de „Inima cea mică care hrănește copilul nemuritor interior.

Surâdeți în interiorul ei, simțiți cum se deschide ca o floare, așa cum era pe când erați copii. Vă poate revitaliza sistemul imunitar, ca sursa cea mai importantă a celulelor T. Surâdeți și conștientizați răspunsul plin de surâs.

Practicați 30 secunde în tăcere.

Surâdeți către Inima dvs. și surâdeți în punctul fix dintre două băți de inimă. Surâdeți, cu recunoștință și dragoste pentru spiritul inimii dvs., pentru munca dificilă pe care o depune pentru a ne simți vii și plini de pasiune. Lăsați să se extindă spiritul inimii pentru a se deschide în centrul pieptului. Conștientizați surâsul Spiritului Inimii către toate celelalte zeități ale organelor vitale, toate celelalte spirite ale splinei, pancreasului, plămânilor, ficatului.

Practicați 30 secunde în tăcere.

Faza a 3-a : Surâdeți splinei și sistemului nervos

Readuceți conștiința către oul de aur din lumina lichidă de pe vârful capului. Simțiți cum vibrează acum cu *chi*-ul surâzător ale spiritelor capului, inimii, organelor vitale. Lăsați-l să curgă în ochi, surâzându-le și spălându-i. Lăsați spiritele organelor vitale să-și surâdă unele altora, într-o mică petrecere, coborând spre partea inferioară a corpului.

Surâdeți din ochi prin nervul optic, către spatele capului, în occipit, în fosa din spatele capului numită „perna de jad”. Respirați și surâdeți împreună cu lichidul auriu, înainte și înapoi de câteva ori, de la ochi către perna de jad.

Ochii au 70% din celulele optice pe corpul dvs.

Taoiștii spun ca ochii sunt organul cel mai yang din corp. Aceasta înseamnă că există o concentrație foarte tare de *chi* care trebuie să curgă spre ei, să-i hrănească pentru că ochii sunt poarta principală care leagă lumea noastră interioară de cea exterioară.. Dar *chi*-ul care hrănește ochii nu vine de la cap ci din rinichi și dantian-ul inferior, așa că trebuie să conectăm cu zona de jos a corpului.

Conectați ochii cu creierul mic și apoi surâdeți de-alungul coloanei vertebrale. Începeți să surâdeți de-a lungul coloanei, tubului care merge în jos, prin centrul coloanei vertebrale. Surâdeți fluidului spinal care-l umple. Se poate asemana cu un brad de Crăciun în care se aprind milioane de mici terminații nervoase hrănite de coloana vertebrală, toate luminându-se pe măsură ce le surâdeți. Conștientizați răspunsul lor luminos, ca al unor ciorchini de luminițe, mici izbucniri de bucurie urmate de sentimente de liniște și pace interioară.

Fuzionați cu fluidul spinal cerebral, îmbăiați toate terminațiile nervoase care pot fi puțin stresate, puțin tensionate, până când întreaga coloană vertebrală este umplută de această lumină aurie, care curge prin ea, până la osul terminal. Este posibil să simțiți un nivel de liniște mai profund față de cel experimentat până acum.

Practicați 1 minut în tăcere.

Fluidul spinal este foarte sensibil și foarte puternic. El este exact serul sangvin, cu hematiile filtrate. Se poate spune că este sângele sistemului vostru nervos. În fapt, noi spălăm coloana vertebrală cu Surâsul Interior- una din căile de practică numite de taoiști „spălarea măduvei osoase”. Sângele din corp circulă către creier, este filtrat și devine în coloana vertebrală un fluid purificat și încărcat de focul său spiritual și apoi este recirculat înapoi în corp.

Acesta este un proces alchimic în toată puterea cuvântului, complet ignorat de medicina și psihologia occidentale. Dar este una din soluțiile de echilibrare a sistemelor yin (sânge) și yang (*chi*) ale corpului. Sângele devine *chi* curgând în meridiane prin coloana vertebrală, *chi* devine sânge prin procesul invers. Vom aprofunda acest mister la orbita microcosmică.

Conștientizați oul de aur de pe creștetul capului. Simțiți curgerea continuă de deasupra a luminii lichide aurii, ca și cum ar curge din Cer, către coloana vertebrală, umplând fiecare vertebră în parte. Uneori veți constata că o vertebră sau două sunt opace, că nici nu le puteți simți măcar. Nu-i nimic, pur și simplu umpleți-le cu lumina aurie surâzătoare, surâdeți din interiorul zonei amorțite și lăsați să se întâmple, „comutați” pe dizolvare automată.

Nu suntem nerăbdători cu nici o parte a noastră, doar permitem zonelor care opun rezistență, rănite, amorțite sau opace să fie (așa cum sunt), dacă nu doresc să comunice cu noi. Surâdeți aspectelor voastre întunecate, menținând spațiul de acceptare totală pentru ca ele să se poată dizolva, apoi treceți mai departe.

Lăsați bradul de Crăciun, luminițele aurii înșiruite de-alungul coloanei să radieze un surâs din interiorul coloanei către întregul corp. Conștientizați curgerea luminii aurii surâzătoare către

celulele nervoase aflate peste tot în corp. Există plexuri nervoase principale pe porțiunea internă a coloanei, de ex. între coloană și fața corpului.

Aceste mănunchiuri de nervi radiază către miliarde de celule nervoase din fiecare centimetru de piele, din interiorul organelor noastre, din oasele noastre.. Și oasele au nervi, sunt vii și au capacitatea de a simți. Pur și simplu surâdeți cu pace și calm către toate celulele nervoase. Simțiți surâsul-răspuns al terminațiilor nervoase aflate pe tot corpul.
Practicați 2 minute în tăcere.

Faza a 4-a : Surâdeți, înghițiți și direcționați către intestine și organele sexuale

Lăsați surâsul interior din sistemul nervos să continue să strălucească și să iradieze pace și calm. Întoarceți-vă către ochi. Acum colectați salivă și înghițiți-o conducând-o foarte conștient către tractul digestiv. Saliva este un fluid foarte prețios care poate fi încărcat din plin cu Surâsul Interior. Este prețios pentru că este un fluid impregnat cu vibrațiile spirituale ale dantian-ului superior, pragul către zona cerească de *chi*.

Întâi trebuie să colectăm multă salivă . Mișcați limba de jur împrejur, în gură- aceasta va activa glandele salivare, punându-le să secrete, ca la șerpi, din două orificii aflate sub limbă. Mișcați limba de jur împrejur ca și cum ați vrea să spalați gura, masând gingiile cu limba. Colectați saliva fără a o înghiți.

Mișcarea limbii imită masticarea și activează reflexul digestiv să producă saliva necesară înghițire. Saliva este considerată „apa” celui de-al treilea ochi sau palatului de cristal. Această apă, numită și Elixirul de Aur, este înghițită spre a fi conectată vibrațional cu dantian-ul median și cel inferior.. Pentru a încărca spiritual saliva, surâdeți cu lumina aurie lichidă din oul de pe creștetul capului (care reprezintă *chi*-ul cristalizat al Cerului) către saliva colectată în gură.

Acum contractați mușchii gâtului fără să forțați și apoi înghițiți saliva dintr-o singură mișcare. Comprimarea fizică a gâtului vă permite să prindeți *chi*-ul din salivă și să condensați esența lui. Prin contractarea mușchilor gâtului trageți mai mult sânge în gât, iar *chi*-ul din salivă se amestecă cu sângele.

Simțiți energia caldă a acestui amestec încărcat din belșug cu esențele sângelui, *chi*-ului și salivei, pe măsură ce curge către esofag, trece de inimă, intestinul subțire, intestinul gros și toate celelalte intestine înspre vasul din dantian-ul inferior.

S-ar putea să fie nevoie să fie repetat acest exercițiu de înghițire a salivei pentru a putea simți căldură în abdomen. Atunci când simțiți această căldură, înseamnă că ați creat echivalentul spiritual a ceea ce oamenii de știință contemporani numesc „un condensator de fluid magnetic”. Ați folosit proprietățile magnetice ale fluidului salivei ca mediu de condensare a calităților spirituale ale surâsului interior. Prin înghițire, transportați esența creierului din cap- imaginația creatoare- și o contopiți cu creierul din abdomen, sinele vostru instinctual-primordial.

Practicați 1 minut în tăcere.

Gura, esofagul și tractul digestiv formează un tub lung. Acest tub conectează creierul superior la un capăt, prin inimă, cu creierul din abdomen. Iradiază din dantian-ul inferior în organele sexuale și, la sfârșit, în celălalt capăt al tubului, în rect și anus.

Din punct de vedere fizic, este vorba de o serie de mușchi inelari, de la buze, de la esofag, de la stomac și de la anus. Acești mușchi pulsează ondulatoriu, în unde de expansiune și contracție, ca pulsația cosmică yin-yang. Acest lanț de mușchi inelari permite sinelui nostru fizic primitiv să comprime și să prindă –acțiuni menite să extragă esența pură a ceva și să elimine ceea ce nu îi trebuie.

Dar noi ne diferențiem de acele amoebe care au același reflex de înghițire. Ca substanță- fluidul salivei cu elixir de aur- pulsează prin tubul de mușchi inelari, este rafinat alchimic în fiecare vas de energie, cele trei dantian, cele trei creiere enenergetice ale sistemului corp-minte.

Atunci când surâdeți organelor sexuale și intestinelor, îmbrățișați pe interior „părțile voastre murdare”. Vă luminați foișorul interior cu aer proaspăt și lumină solară caldă. Surâdeți în întuneric și acceptați neutru grămezile de gunoi emoțional-psihic și toxinele fizice la care marea majoritate se teme să se uite și zâmbesc mai puțin.

Bărbații vor surâde înspre penis, testicule, prostată și vezica urinară. Femeile vor surâde înspre ovare, vagin, uter, vezica urinară și sâni. Îmbrățișați și acceptați orice stare în care se găsesc energia sexuală și funcțiile de reproducere.

Pur și simplu șocați-le, spunându-le „ sunt aici să zâmbesc și să vă accept și să vă mulțumesc pentru ca faceți parte din mine”. Probabil există în voi părți cărora nimeni nu le-a vorbit vreodată. Nu sunt obișnuite să comunice cu ceea ce creierul vostru superior numește cu aroganță „sinele conștient”. Există un sine conștient și jos, căruia nu-i pasă să se numească prin concepte, așa că, creierul superior îl ignoră și îl judecă.

Practicați 1 minut în tăcere.

Intestinele și organele sexuale pot fi puțin prea timide pentru a răspunde tot cu un surâs imediat. Vor fi șocate și neîncrezătoare atunci când vor încerca să înțeleagă dacă sunteți reali sau nu. Așa că nu pretindeți vreun răspuns, zâmbiți sincer și ascultați cu Inima deschisă. Poate fi util să le lăsați să înțeleagă că ați renunțat la judecățile trecute despre aceste părți ale corpului pe care obișnuiți să le considerați „murdare” sau „inferioare”. Surâdeți și îmbrățișați tot ceea ce ați îngropat în cele mai tainice cotloane ale voastre, ale sufletului vostru.

Adevărul este că ați îngropat foarte mult din puterea voastră în întuneric și că vă e teamă de întuneric. E ca o comoară pe jumătate îngropată în noroiul vechilor emoții și impulsurilor sexuale pe care nu le-ați putut gestiona. Veți bâjbâi mai întâi până când veți găsi comutatorul.

Cu fiecare zâmbet, veți învăța cum să lăsați lumina lichidă din oul de aur din creștetul capului să curgă spre tubul central în temnițele psihice din partea de jos. Prin înghițiri repetate, această lumină lichidă curge și umple toate intestinele, organele sexuale și întreaga parte inferioară a torsului vostru.

Transformați temnița sufletului într-o încăpere scăldată în soare unde lustruiți comoara îngropată cu ajutorul unei figuri surâzătoare. Permiteți-vă să vă simțiți nemaipomenit de norocoși pentru că ați putut descoperi aceste fragmente pierdute ale sinelui vostru.

Practicați 5 minute în tăcere.

Faza a 5 –a : Surâdeți oaselor, sângelui, cărnii și celulelor

Să surâdem tuturor zonelor corpului nostru care nu au simțit până acum surâsul nostru de acceptare necondiționată. Surâdeți cu lumina fluidă aurie, înspre partea inferioară a corpului, prin oase, umplând întregul schelet cu lumină pulsatilă. Simțiți oasele brațelor și oasele picioarelor cum se măresc ca niște tuburi mari pline cu lumină lichidă. Lăsați acest simțământ să se extindă către pelvis , coloană și coaste, craniu. Se vor simți mai ușoare, mai puțin dense pe măsură ce le surâdeți.

Surâdeți în măduva osoasă, iradiați un surâs profund de acceptare necondiționată în măduvă. Măduva osoasă este locul în care vă fabricați sângele iar sângele transportă *chi*-ul strămoșilor voștri. Deci trimiteți un semnal pe linie de rudenie, că acceptați cine erau și că sunt adânc înrădăcinați în oasele voastre.

Practicați 1 minut în tăcere.

Din măduva oaselor, extindeți surâsul către sânge și toate celelalte fluide din corp. Acceptați acest ocean interior, mediul în care toate părțile solide plutesc și sunt hrănite. Surâdeți din inimă pompând sângele către artere și apoi înapoi către vene.

Surâdeți splinei reglând astfel fluidele limfatice ale sistemului imunitar. Apoi surâdeți țesutului conjunctiv care învelește întreg scheletul vostru și susține mușchii și organele voastre . Ne împiedică să arătăm ca niște saci de oase.

Fascia sau țesutul conjunctiv este carnea ta, o parte esențială a elementului pământ al tău. Conștientizează cum surâsul dizolvă tensiunea ascunsă în mușchi și fascia. Tot corpul tău se simte mai ușor și mai relaxat, sprijinit din interior de această energie aurie a surâsului. Acest sentiment al cărnii întregului corp va facilita expansiunea către cel mai mare organ – pielea.

Surâdeți pielii voastre și, apreciați capacitatea sa de a respira prin miile de pori și, în același timp, de a păstra o limită pentru întregul corp.

Surâdeți firelor de păr de pe toată suprafața corpului și părului de pe cap. Lăsați-le să se lumineze, ca niște antene surâzătoare.

Surâdeți înspre oase, sânge, carne și păr simultan. Este posibil să simțiți cum întregul corp este umplut de unde surâzătoare de lumină și acceptare profundă a corpului vostru de animal și cât de inteligent este, așa cum este.

Acum treceți de la antenele de suprafață ale firelor de păr de pe partea exterioară a corpului, către celule considerându-le antenele interioare ale corpului. Surâdeți către nucleul fiecărei celule și simțiți toate cele 80 de trilioane de celule luminându-se și răspunzând printr-un surâs.

Surâsul lor colectiv creează un sentiment puternic și extrem de subtil de fericire răspândit uniform în întreg corpul vostru..

Practicați 1 minut, în tăcere.

Faza a 6-a Surâdeți, dizolvați întregul corp fizic

Notă : La primele exerciții, faza a 6-a (practică yin) , faza 6b (practică yang). Mai târziu, le puteți face pe amândouă. Nu e necesar să fie făcute ambele de fiecare dată. Dar, deoarece „partea interioară” a lucrurilor este mai inconștientă față de „partea exterioară”, este recomandabil să aveți o bază solidă în practica yin interioară a corpului.

Conștientizați surâsul întregului corp. Surâdeți simultan tuturor elementelor inteligente din sistemele voastre biologice : cele 3 creiere, organele coloana vertebrală, toate intestinele și organele sexuale, oasele, sângele, și carnea. Un observator intern pe care îl numiți „tu” surâde fețelor exterioare ale corpului și ele răspund prin surâs.

Practicați 1 minut în tăcere.

Acum vom ruga elementele inteligente ale corpului să treacă împreună cu noi într-o dimensiune apropiată celei fizice. Vom trece de la acceptarea profundă a corpului nostru fizic la acceptarea corpului de energie pură ascuns în noi. Acest corp energetic susține și menține matricea fizică a corpului fizic pe locul său.

Conștientizați oul de aur de pe creștetul capului. Măriți acest ou din lumină aurie astfel încât să vă acopere aura și corpul vostru. Simțiți cum trupul vostru fizic stă în interiorul acestui ou, surâzându-i. Respirați în el sentimente de acceptare profundă, ca și cum ar fi noua voastră piele. Oul de energie aurie vă răspunde cu un surâs.

Practicați 30 de secunde în tăcere.

Acum vom începe să inversăm secvențele procesului surâsului. Surâdeți și simțiți cum pielea, părul, mușchii și carnea corpului vostru fizic încep să se dizolve și să se evaporeze în senzații pure de energie, lumină sau sunet. Simțiți că surâsul care radiază din interior este foarte puternic spiritual, ca un soare interior, că frecvența vibratorie a țesuturilor crește, determinându-le astfel să se transforme în energie luminoasă. Pe măsură ce suprafața corpului vostru începe să se dizolve, lumina sa curge în oul de aur care vă înconjoară. Simțiți cum deveniți din ce în ce mai ușor.

Practicați 2 minute în tăcere.

Surâdeți și simțiți progresiv cum încep să se dizolve, strat cu strat, oasele, oceanul interior de sânge și fluide, intestinele, organele sexuale, coloana vertebrală, cele cinci organe vitale. Continuați să surâdeți până când dispăre fiecare strat al corpului vostru fizic . Este bine să surâdeți la sfârșit tuturor celor 80 de trilioane de celule și să simțiți cum se transformă în puncte de lumină care fuzionează în oul Corpului vostru Energetic.

La alegere, puteți să dizolvați oul de energie aurie într-un ocean negru de *chi* fără formă și să rămâneți în acel întuneric neutru, surâzând și ascultând toate frecvențele sunetelor înalte.

Practicați 2 minute în tăcere.

Acum ați transferat puterea de percepție către oul de energie, cel care înglobează multe meridiane ale corpului vostru energetic sau către spațiul deschis, întunecat, al dimensiunii următoare, cea din care izvorăște energia. Aveți încă un corp fizic dar se află într-o altă dimensiune, vag percepută în starea vibratorie în care vă aflați acum.

Mintea voastră este însuși oul, având proprietatea de a lua orice formă, de a deveni orice experiență la nivel fizic. Și-a dizolvat temporar legătura cu aspectul solid al corpului, dar aceasta constituie un proces în desfășurare. În mod constant, noi pendulăm între corpul fizic și cel energetic. Pot exista aspecte ale sinelui vostru care opun rezistență la dizolvare în energie, care nu se pot identifica decât cu natura lor fizică.

Dacă acest lucru vi se întâmplă, concentrați-vă pe zona care vă face probleme. Conștientizați că vă aflați în zona întunecoasă, opacă sau rezistentă, posibil să fie chiar o zonă dureroasă. Din spațiul adânc, neutru aflat în interiorul zonei care opune rezistență, surâdeți interiorului acelei zone fizice, scaldând-o într-o acceptare necondiționată. Chemați-o să se dizolve odată cu voi pe măsură ce urmați procesul de expansiune, chemați-o să vă însoțească în lumina aurie a corpului vostru energetic și dincolo de acesta.

Dacă există o parte din voi care totuși, nu dorește să intre în corpul vostru energetic, acceptați dorința acelei părți de a rămâne separată eliberându-vă din câmpul conștiinței. Oferiți-i această alternativă. Lăsați-o să se așeze în forma în care dorește.

Oferiți-i posibilitatea de a se dizolva în pământ, în cer sau într-unul din cele cinci elemente. E posibil să fie vorba de un *chi* toxic pe care să nu îl puteți transforma în energie utilă și-atunci este mai bine pentru toată lumea dacă este întors în natură care îl va recicla cu bucurie.

Practicați 2 minute în tăcere.

S-ar putea să vă simțiți mai ușurați, mai liniștiți, mai deschiși către acceptarea unui nou centru interior, profund care să integreze toată inteligența și toate țesuturile. Deschideți ochii încet, permițând acestui simțământ surâzător, liniștit să rămână adânc așezat în interiorul vostru, chiar și atunci când percepțiile senzoriale încep să vă umple mintea cu noi imagini și sentimente despre spațiu, culori și oameni.

Lăsați acel simțământ profund zâmbitor să iradieze prin ochii voștri. Uitați-vă în jurul vostru și surâdeți unuia sau altuia din cei prezenți. Lăsați Surâsul Interior să se conecteze cu surâsul exterior, lăsați-le să fuzioneze, realizându-le simultan.

Faza 6b: Surâdeți, dizolvați corpul

Strategia noastră este să începeți cu surâsul exterior. Mai întâi îl proiectăm intern, către corp, luând astfel cunoștință de faptul că tot ceea ce este în interiorul nostru este viu, adică este în același timp și psyche-ul nostru. Că spiritele corpului pot să ne surâdă la rândul lor din fiecare zonă de țesut fizic. Această fază a antrenamentului Surâsului Interior este o practică yin, dizolvăm în interior rămânând foarte receptivi la tot ceea ce se formează, fără a proiecta sau extinde corpul nostru energetic în afară. Este o mișcare a surâsului în centrul spiritului inimii și, aici, în interiorul său, în Spiritul nostru Original.

Dar atunci când începeți dizolvarea limitelor iluzorii dintre corp și minte, înăuntrul structurii corpului vostru, se eliberează mult *chi* a cărei tendință naturală este de curge și a se conecta dincolo de corpul uman, în corpul de energie cosmică. Practica yin a surâsului din ce în ce mai profundă în interiorul ansamblului corp-minte, creează , în mod invariabil un val de *chi* care dorește să se extindă în afară, dincolo de pielea noastră.

De aici începe faza yang a practicii Surâsului Interior. Tehnica acestei faze a Surâsului Interior este cunoscută ca practica yang. Aceasta presupune că ne-am integrat, cel puțin parțial, cu natura noastră originală, prin practica yin. Altfel, surâsul nostru dus spre exterior ar fi identic cu oricare practică superficială a surâsului exterior.

După ce deținem controlul tehnicii fazelor yin și yang deopotrivă, suntem pregătiți să învățăm cea de a treia tehnică- cunoscută sub numele de practica *wu-wei*. Aceasta se produce de obicei numai după ce am integrat fazele yin și yang ale surâsului interior și le-am contopit în Spiritul nostru Original. Cu *wu-wei*, sau practica fără efort, Spiritul nostru Original surâde și îmbrățișează simultan toate activitățile yin și yang ale ansamblului corp-minte desfășurate atât înăuntrul cât și înafara pielii noastre.

Dar *wu wei* este pură abstracțiune, o sumă de cuvinte interesante până în momentul în care noi vom folosi practicile yin și yang ale Surâsului Interior pentru a experimenta sinele nostru original ca realitate concretă. Acesta este punctul unei formule alchimice superioare în care Spiritul originar devine treptat, din ce în ce mai substanțial. Dar este util să fii familiarizat cu harta practicilor chiar dacă sunteți începători.

Surâdeți în aura voastră

Să începem practica yang luând oricare din chi-urile trezite în corpul nostru și conducându-o prin surâs în câmpul energetic aflat în jurul corpului nostru, într-un ou de aur. Procedeu obișnuit de stabilizare al *chi*-ului este respirația pielii împreună cu surâsul profund, expirând chi-ul prin porii pielii în ou și inspirând *chi*-ul din ou înapoi, înăuntrul nostru.

Respirația pielii ține *chi*-ul fixat, așa că nu este doar o imagine produsă de minte.

Practicați 1 minut, în tăcere.

Surâdeți înspre încăpere

Acum vom amplifica aceeași respirație, aceeași vibrație surâzătoare și o vom simți extinzându-se spre aura corpului, umplând apoi, treptat, spațiul din jurul nostru.

Practicați 1 minut, în tăcere.

Putem direcționa surâsul interior oriunde dorim, în afara „graniței” de piele. Acest lucru este posibil deoarece mediul de transport al surâsului interior este însăși energia *chi*. Tot fluxul de *chi* local, adică toată energia corpului nostru, este hrănită de *chi*-ul universal care vibrează în noi în fiecare clipă. Putem inversa acest flux de *chi* din corpul fizic, prin direcționarea valului nostru de *chi* încărcat de surâs înapoi, în exterior. În exterior, îl putem plasa oriunde și oricând în timp și spațiu.

Nu confundați acest proces al surâsului interior cu o localizare simplă, oarecare în afara corpului vostru. Acest Surâs Interior a captat inteligența și substanța corpului nostru și le-a contopit și datorită acestui lucru noi putem călători înapoi în câmpul universal de *chi*. Gândul este o formă de *chi*, dar îi lipsește substanța sau *jing*, cea conținută de inteligența corpului.

Surâdeți unui prieten

Să extindem vibrația pulsatilă a surâsului dincolo de aura noastră, dincolo de spațiul camerei. Surâdeți către întreaga casă sau locuință. Dacă sunteți acasă, alegeți un scaun pe care vă place să stați așezat, dintr-o altă cameră sau patul dvs. Sau oricare alt obiect încărcat de *chi*-ul dvs. Lăsați surâsul să devină un mod de mulțumire către mobilă pentru că vă susține și rămâneți în stare de receptivitate pentru a simți cum *chi*-ul mobilei vă surâde la rândul său.

Practicați 30 secunde, în tăcere.

Zâmbiți-i unui membru din familie sau unui prieten, oricât de departe s-ar situa în spațiu, în acel moment. Alegeți pe cineva la care țineți, pe care îl simțiți aproape în acel moment. Atunci când zâmbiți cuiva aflat la distanță, este ca și cum i-ați trimite un mesaj subconștient, că îl acceptați așa cum este, fără să-l judecați exact așa cum ați surâs în corpul vostru și ați acceptate toate zonele fără a le mai judeca. Putem să concentrăm surâsul asupra spiritului inimii lui sau asupra altor spirite interne iar acestea pot surâde înapoi către noi.

Practicați 1 minut, în tăcere.

Surâdeți unei relații dificile

Acum să ne gândim la cineva cu care avem relații mai dificile. Poate fi vorba despre persoana pe care o considerați cel mai mare dușman. Aceasta înseamnă că nu există armonie în subconștient între spiritele corpului vostru și spiritele corpului lui, personalitățile voastre adevărate nu se înțeleg. Surâdem și cerem spiritelor interioare să contacteze această persoană dificilă, la același nivel. Pur și simplu surâdeți, ca și cum ați spune „Deși nu suntem de acord, în esență, te accept în întregime”.

Continuați să le surâdeți la acest nivel subtil. Poate fi un coleg, un șef sau cineva din familie. Surâdeți-le, iradiați acest sentiment de pace și acceptare a inteligenței interioare. Putem folosi acest surâs interior pentru a netezi relațiile noastre dificile.

Acest tip de surâs interior nu este manipulare. Sunteți cu adevărat sincer, Inima voastră spune „te accept, aș vrea să avem o relație armonioasă, plină de pace”. Este posibil ca personalitatea lor să nu audă acestea din cauza conflictului pe care îl au cu tine.

Dar la nivel energetic vă pot auzi, astfel încât la nivelul subconștientului se poate traduce printr-o transformare în personalitatea lor. Luați în considerare cea mai dificilă relație pe care o aveți și întrebați care parte din acea persoană sau ce spirit sau ce organ vital este cu adevărat angajat în conflictul cu dumneavoastră și, surâdeți-i.

Există întotdeauna o parte chiar în cel mai mare inamic care nu se află în conflict cu dumneavoastră. Fiecare dintre noi dorește în subconștient pace și armonie. Menținerea tensiunii profunde scurtează viața noastră și erodează calitatea vieții noastre. Surâdeți inamicului și fiți pregătiți să descoperiți că și ei pot fi prietenii dumneavoastră la nivel subtil. Este posibil să vă răspundă cu un surâs.

Practicați 2 minute, în tăcere.

Surâdeți celor din comunitatea locală

Acum vom extinde centrul de acțiune. Vom putea surâde tuturor din orașul nostru, membrilor comunității locale. Vom putea surâde țării noastre, comunității naționale. Acestea au o conștiință colectivă vie pe care o putem contacta cu surâsul interior și putem simți cum ne răspund la fel.

Practicați 1minut, în tăcere.

Surâdeți oricărei comunități globale

Apoi, încercați să surâdeți comunității umane globale, ceea ce poate atrage rezolvarea tensiunilor rasiale și politice. În acest sens, Surâsul Interior este un fel de rugăciune centrată, dar o rugăciune foarte neutră, căci se roagă pentru o acceptare reciprocă, necondiționată între toate ființele. Odată stabilit nivelul de respect interior, totul devine rezolvabil.

Putem surâde oricărei comunități globale, fie aceasta o comunitate de animale, de arbori, de delfini, fluturi sau oricare altă comunitate de care vă simțiți atrași; surâdeți în Inima lor colectivă. Fiți deschiși către ea ca să puteți primi surâsul lor.

Practicați 1 minut, în tăcere.



POZA 008 *Dacă surâdeți Naturii, e posibil să vi se răspundă cu un surâs de la „Omul verde” sau alte spirite ale naturii. Nu vă neliniștiți dacă surâsul său e puțin rece sau impersonal, pentru că nu e om.*

Surâdeți Inimii planetei Pământ

Putem împinge și mai departe valul acestui surâs. Să încercăm să surâdem spiritului inimii planetei Pământ, surâzând direct spre interiorul planetei. Puteți alege să surâdeți direct sub picioarele voastre către centrul pământului. Sau poate preferați să vă extindeți în spațiu, ca un astronaut, astfel încât să puteți vedea întreaga planetă dintr-o singură privire, o perlă albastră frumoasă suspendată în spațiul întunecat.

Surâdeți, un surâs uriaș, acceptând planeta așa cum este. Acest tip de inteligență planetară este atât de vast încât e foarte greu, pentru noi, oamenii, s-o recunoaștem.

Dar putem să rămânem în stare de receptivitate pentru a primi surâsul cu vibrație foarte profundă întorcându-se la noi.

Practicați 1 minut, în tăcere.

Acum, să surâdem spațiului de dincolo de pământ, spiritului lunii, spiritului altor planete. Priviți-le cum plutesc în viziunea dumneavoastră interioară și acceptați-le funcțiile lor în totalitate, atât funcțiile lor cosmice cât și pe cele astrologice ale sufletului. Surâdeți-le inimii lor individuale sau colective și rămâneți în stare de recepție pentru a putea primi surâsul lor înapoi.

Practicați 1 minut, în tăcere.

Surâdeți Soarelui și Lunii

Acum, extindeți surâsul către soare și celelalte stele dincolo de el. Mintea omenească este o parte integrantă a câmpului lor de *chi*.

Acolo unde vă îndreptați atenția, acolo se află și mintea dumneavoastră, pentru că mintea dumneavoastră se află oriunde există câmp de *chi*. Ne folosim de soare și de stele pentru a marca treptat, sentimentul expansiunii în câmpul infinit de *chi*. Extindeți-vă acum, cât simțiți nevoia s-o faceți.

În timp ce surâdeți, simțiți că acest câmp de *chi* nu are limite, se extinde peste tot în univers și dincolo de el. Suntem întotdeauna legați de el, parte din câmpul universal, noi, oamenii suntem puncte individuale de conștiință integrate în acel ocean vast de conștiință. Dacă o parte a câmpului, un omuleț de pe pământ începe să zâmbească, trimite o undă care este transmisă instantaneu către capătul îndepărtat al câmpului, prin univers. Fizica ne spune că este imposibil să existe un timp instantaneu de călătorie.

Totuși este posibil, pentru că viteza conștiinței este mai mare decât cea a luminii. Lumina vizibilă este doar un foton, un pachet de energie care călătorește fizic cu 186.000 mile pe secundă (=299.27400 m/sec.). Conștiința este chiar acest câmp așa că procesul de comunicare este instantaneu.

De fapt, nimic nu călătorește nicăieri, nici chiar unda ta interioară zâmbitoare de *chi* conștient. Atunci când surâdem, această undă este deja acolo, pentru că ansamblul timp-spațiu-energie este unificat de conștiință (Spiritul originar), este în permanență conștient că este o entitate de timp, spațiu și inteligență.

Ne-am născut ca parte a câmpului universal de conștiință. Așa că, atunci când surâdem către toate stelele frumoase, către toate acele forme inteligente cosmice vaste care trăiesc în centrul galaxiilor în spirală compuse din miliarde de stele, ajungem la ele imediat. Nu e nevoie de ani lumină ca surâsul interior să comunice sentimentul zâmbitor de acceptare. Acest lucru se

petrece instantaneu ! Să surâdem stelelor și să rămânem receptivi pentru a putea primi surâsul stelelor înapoi imediat.

Practicați 2 minute, în tăcere.

Surâdeți Oceanului Întunecat de Dincolo de Stele

Putem lăsa unda de surâs interior să călătorească dincolo de stele, dincolo de galaxii și de găurile negre. Putem surâde spațiului pur, zonei de negru catifelat al cerului nocturn care este doar energie neagră pură. Nu uitați, chiar dacă arată ca un spațiu vid, el este în realitate „un spațiu deschis” plin de *chi* nenăscut, ca un pântec cosmic gata să nască noi galaxii și forme de viață. Acest pântec cosmic conține semințele primordiale ale gândurilor, senzațiilor și sentimentelor voastre din viitor – toate așteptând să fie descărcate, ca modele cosmice interactive pe care le veți folosi pentru a vă contura identitatea.

Aceasta înseamnă că noi putem surâde în alte dimensiuni. Există limite invizibile ale dimensiunilor care pot conține particule mari dar nu și o undă spirituală de conștiință surâzătoare. Să surâdem în spațiul negru-cherneală, în regatele spirituale de la care putem primi sfaturi călăuzitoare sau mesaje sau orice altceva către care suntem deschiși.

Să ne amintim că surâsul este doar o cale de a lua spiritul inimii și al așeza acolo unde este nevoie, pentru a iradia acceptarea necondiționată. Astfel, atunci când surâdem altor dimensiuni ale sinelui nostru, să rămânem deschiși pentru a primi în schimb, o acceptare surâzătoare necondiționată. Pe măsură ce energia surâzătoare din alte dimensiuni curge în noi, mintea noastră, pentru a o face mai ușor de recunoscut o modelează ca o imagine, ca un glas, ca o senzație, ca un sentiment sau ca un gând.

Practicați 5 minute sau mai mult, în tăcere.

Simțiți reîntoarcerea undei surâzătoare

Mulțumiți tuturor acelor aspecte ale universului care ne-au surâs, fiecare, înapoi sau au răspuns într-un fel surâsului nostru. Acum am trimis unda noastră surâzătoare din centrul corpului nostru către corpul universal, și dincolo de el. E timpul să urmărim traseul de întoarcere al undei surâsului interior.

Când trimitem această undă către centrul universului sau către o zonă din univers, putem aștepta un răspuns înapoi de la univers. Simțiți cum acesta vă surâde sub forma unei unde colective, o undă surâzătoare care călătorește prin câmpul de *chi*, trecând prin stele, soare, planete, lună, pătrunzând în toate plantele și animalele, surâsul curgând înapoi către noi, înapoi în camera în care ne aflăm, înapoi în aura noastră și înapoi în corpul nostru fizic.

Nu are importanță cât de departe ați surâs. Poate ați surâs până la planete și stele, poate ați surâs numai până la câțelul dvs. aflat în cealaltă parte a orașului. Nu aceasta contează, simțiți ca și cum unda surâzătoare se întoarce la dumneavoastră, în corpul dvs. În încăperea în care ne

aflăm acum. Simțiți că există mult spațiu liber în voi pentru a putea primi acea undă surâzătoare de *chi*, un spațiu în interiorul vostru pe care l-am curățat și l-am deschis mai devreme.

Colectați unda de *chi* surâzător în corpul vostru

Lăsați unda să pătrundă profund în corpul vostru. Simțiți că Inima subtilă și familia spiritelor corpului sunt deschise spre receptarea acestei unde surâzătoare, fluente din marele câmp de *chi*. Ne umplem cu acest *chi* și îl lăsăm să se concentreze în dantian, în oceanul nostru interior. Colectați-l într-o minge de *chi* galben-strălucitor. Surâdeți și odihniți-vă mintea în acest centru de energie aflat în partea inferioară a corpului, sursă a puterii din spatele creierului instinctual abdominal.

Mingea de *chi* strălucitoare, caldă este aspectul spiritual al corpului, sinele pur energetic, cristalizarea sau esența tuturor frecvențelor universale de energie pe care le-am captat în călătoria noastră. Atunci când mingea sau perla de *chi* devine stabilă, caldă, vibratoare, putem elibera în siguranță densitatea corpului nostru fizic și schimba centrul vieții noastre către corpul energetic.

Notă : mulți învață mai ușor ritmul și conștientizarea Surâsului Interior dacă ascultă caseta și decât dacă citesc cursul. La sfârșitul capitolului 7, veți găsi o casetă cu Surâsul Interior.

CAPITOLUL ȘASE

Întrebări și Răspunsuri referitoare la Surâsul Interior

Î: *Cât timp trebuie să dureze ședințele de practică a tehnicii Surâsului Interior ?*

Tocmai am terminat o meditație ghidată de aproape o oră (transcrisă în textul de mai sus). Ne-a luat mult timp să deschidem noi căi de comunicare interioară, punctând evoluția acestui proces cu repere verbale. În esență am reprogramat corpurile noastre energetice și acest lucru trebuie făcut lent și complet. E greu să faci meditație când citești, așa că, unii preferă să aibă o casetă audio ca să-și poată închide ochii și să se lase călăuziți (casetă se poate procura pe adresa www.HealingDao.com având codul MC1A sau pachet cu video având codul MP1A).

Când practicați acasă, nu o să mai fie nevoie de atâta timp, deoarece calea este deja deschisă și practica se desfășoară în tăcere. Dacă se practică mai mult, tehnica internă de comunicare a surâsului se face mai ușor și mai rapid.

Timpul necesar practicii, într-un loc liniștit, este variabil, în funcție de fiecare persoană în parte. Nu vă așteptați să acoperiți totul într-o singură ședință de practică. Deseori veți atinge o zonă profundă și veți dori să rămâneți în acel punct toată ședința de practică. În final, vă veți familiariza și veți asimila această tehnică și veți începe să practicați toată ziua, chiar și atunci când veți fi angajat în alte activități.

Începeți cu 15 minute de practică și observați dacă acest timp se mărește în mod natural. Trebuie să echilibrați timpii între practica prin mișcare și cea prin ședere. Surâdeți interior și întrebați spiritul inimii de cât timp are nevoie pentru practică asiduă. Învățați să aveți încredere în ceea ce vă spune Inima. Uneori practicarea timp de 2 minute a surâsului interior de va fi suficientă ca să vă echilibreze în mijlocul unei zile stresante. Altă dată veți avea nevoie de mai mult timp de practică.

Î: *Cum poate ajuta Surâsul Interior un cuplu care se confruntă cu probleme dificile ?*

Eu și soția mea folosim surâsul interior tot timpul. Dacă avem opinii diferite și aceasta ne conduce către un posibil conflict, avem o înțelegere și anume, oricare dintre noi poate opri transformarea dialogului într-o situație dezechilibrantă, prin punerea mâinilor pe inimă, surâzând. Acesta este semnalul ca cealaltă persoană să se relaxeze și să surâdă, să-și găsească centrul inimii, înainte de a continua dialogul.

Subliniez din nou : crearea spațiului interior surâzând automat se oglindește în afară, în spațiul exterior evenimentului sau relației. Și e mult mai eficient așa decât să negociezi un spațiu neutru exterior în care două inimi supărate stau așezate în două tabere adverse.

Este ceea ce fac mediatorii, ceea ce funcționează într-un final fie într-un divorț sau o afacere, doar că, surâsul interior este mai profund și mai rapid. Chiar dacă folosiți tehnici de meditație exterioare, Surâsul Interior le va accelera.

Dacă nu reușiți să ajungeți pe un tărâm surâzător cu partenerul vostru, s-ar putea să fie nevoie să faceți mai multă practică *chi kung*, sunetele vindecătoare sau să folosiți artileria grea așa cum este Fuziunea Celor Cinci Elemente. Te învață „să mănânci” emoții negative la micul dejun înainte să te mănânce ele la prânz.

Î: *Ce faci dacă te plictisești de surâs, pentru că nimic nu se întâmplă ?*

Plictiseala este o stare de deconectare de la Forța Vieții. Fie că te naști fie că mori sau fie că nimic nu se întâmplă între aceste două evenimente, nu e plictisitor dacă ești prezent cu toată ființa. Forța Vieții este prezentă în egală măsură în aceste evenimente.

Prezența în această Forță a Vieții transformă total plictiseală pentru că înseamnă totul pentru tine, toate spiritele tale interioare și toate canalele tale de energie și toate ființele superioare colective ale tale sunt prezente și apar în momentul de centrare colectivă. Aceasta înseamnă „momentul prezent”. Mulți vorbesc despre a fi prezent; acesta este un lucru bun. Dar experiența mea mi-a arătat că mulți nu cunosc căile energetice de comunicare interioară pe care le au la dispoziție, care sunt limpede indicate în alchimia internă Taoistă.

Ancorarea în momentul prezent schimbă totul. Deoarece, chiar dacă nimic nu se întâmplă exterior corpului vostru sau în viața voastră, realitatea este că, voi vă nașteți în fiecare clipă. Creația nu se oprește numai pentru că voi sunteți plictisiți. Chiar și crearea unui „tu plictisit” este un proces fascinant care cere cooperarea întregului câmp de *chi*, ceea ce înseamnă că întreg Cosmosul muncește din greu pentru a susține iluzia voastră de plictiseală. Aceasta înseamnă ca restul universului nu e plictisit, chiar dacă voi credeți că sunteți sau că viața e plictisitoare.

Dacă puteți surâde și accepta că există acest nivel fascinant al creației în viața voastră interioară, nu vă veți mai simți plictisit. Ar fi binevenite câteva mișcări de *chi kung*, mai întâi pentru a stimula sângele și *chi*-ul care pot fi puțin stagnante. Plictiseala este un fel de rigiditate, așa că, distrugeți-o prin oricare mijloc aflat la îndemână. Când practicați apoi surâsul, ÎNTREBAȚI, zâmbind, Inima ce se ascunde în spatele plictiselii voastre, ca să-l puteți accepta. Sau, surâdeți spiritelor corpului, în special celui care este plictisit, până când acela sau acelea vor fi stimulate de faptul că le surâdeți în loc să le ignorați. Deci plictiseala este o formă de rezistență. Rezistența excesivă este creată de centrarea prea mare pe partea exterioară a vieții în detrimentul celei interioare. Vreți să vă acceptați rezistența, surâdeți la un nivel mai profund către ceea ce este viu, în spatele ei sau îngropat în ea.

Î: *M-am luptat mult timp cu plictiseala și depresia. Trebuie să încerc mai mult ca să le pot depăși ?*

Vă spun, din nou, nu vă luptați cu plictiseala, căci ea va câștiga lupta și vă va atrage în capcana sa în care ea însăși este prinsă. Relaxați-vă și surâdeți până când se deschide următorul nivel. Fiți răbdător. Surâsul Interior poate deschide toate Ușile Interioare. Când se va deschide „nu vă veți simți ca și cum v-ați lupta, nu vă veți simți ca și cum viața sau altcineva vrea să pună mâna pe voi și să vă înăbușe creativitatea”.

Pur și simplu apreciați ceea ce plutește în mișcare ascendentă și spuneți „OK, acesta este un flux al vieții, acest lucru se întâmplă, poate fi bun sau poate fi rău, dar este un flux al vieții”. Surâsul este întotdeauna foarte neutru este angajat dar nu implicat. Are o inimă frumoasă și caldă dar nu este atașat și, în mod sigur, nu depinde de nimic și de nimeni.

Unda surâzătoare de acceptare izvorăște din Sursa din tine. Uneori e bine să îți spui, atunci când surâzi printr-o matrice de energie blocată: „Te accept, fără întrebări, fără să te judec”. Acest lucru este util în special când sunteți într-o stare de depresie atât de mare încât nu vă simțiți în stare să surâdeți în mod real în interiorul vostru.

Câteodată trebuie să acceptați o mișcare și mai hotărâtă de înaintare în zona de întuneric și constrângere. Nu luptați ci urmați-o neutru până în punctul maxim de yin. Când atinge fundul, se va extinde în mod firesc înapoi, către lumină. Dar partea cea mai importantă este că acceptați procesul dintr-un punct de vedere neutru, o inimă interioară care nu este nici lumină nici întuneric.

Sfatul care vi-l dau acum pentru plictiseală, poate fi aplicat la oricare altă stare emoțională cronică- furie, gelozie, frică etc. Dincolo de aceste stări ale sentimentului se află, separat de ele, nivelul de armonie al ființei tale interioare, așteptând să fie îmbrățișat de intenția ta surâzătoare. Apoi norii negri dintre aceste două stări se risipesc și veți simți soarele interior strălucind din nou.

După aceasta, veți simți că surâdeți din interior spre în afară, cu sinele vostru natural, adevărat. Când surâdeți din afară înspre interior sunteți încă în starea de separare. Dar aceasta este ceea ce oamenii numesc aici realitatea firească. Ei cresc cu acest tip de realitate, trăind o viață amorfă. Se obișnuiesc cu ea și o apără. Uneori ei o apără atacând pe cel care nu crede în această realitate. Cea mai bună cale de a o refuza ? Surâsul Interior. Maestrul Surâsului Interior nu are nici un dușman.

Î: Care este diferența între Surâsul Interior ca „ tehnică de transformare a Apei și Focului” și metodele Tao de transformare numai a apei ?

Tehnica Tao de dizolvare a apei poate fi sintetizată ca „ gheața se transformă în apă, apa se transformă în gaz”. Acest principiu se aplică la fluxul de *chi* din corpul uman și psyche. Este o metodă perfect valabilă pentru transformare. Funcționează pe principiul extensiei și contracției, în principal, pe o eliberare progresivă a densității corpului și o extensie în starea de vapori (*chi*). Dar metoda bazată numai pe apă nu activează numai Spiritul Inimii (care are o natură caldă) și nu invocă direct *yuan shen*, Spiritul originar, ca sursă care dizolvă în mod fundamental tot ce este *yin*-ul fals sau *yang*-ul fals de *chi* înmagazinat în corp.

În ceea ce mă privește, metoda aceasta nu pătrunde atât de profund în psyche-ul meu încât să-mi deschidă Inima interioară surâzătoare. Din acest motiv, după mulți ani de testare a acestei metode, m-am întors la tehnica Surâsului Interior.

Mi-am dat seama că acea calitate de acceptare necondiționată - simțită de inimă- a tehnicii evocate de Surâsul Interior lipsește în procesul de dizolvare bazat pe *chi*. Spiritul (*shen*) controlează calitatea Energiei (*chi*). Puteți dizolva cantități mari de energie, fără a avea însă Inima (interioară). Aceasta reprezintă diferența dintre *chi kung*-ul spiritual și *chi kung* ca artă marțială. *Chi kung*-ul spiritual este numit uneori *shengong* sau „ îndemânare spirituală”. Surâsul Interior este cu adevărat o formă de *shengong* căci explorează relația dintre *chi* și *shen*. *Shen* modelează calitatea simțirii *chi*-ului.

Abordarea tehnicii de dizolvare a apei nu folosește teoria taoistă a celor cinci elemente și nici nu deschide comunicarea cu cele cinci spirite ale organelor vitale. Folosește cu precădere teoria taoistă *yin-yang*, dar nici aici nu folosește Orbita Microcosmică și nici alte canale energetice specifice din corp cum ar fi Cele Opt Vase Extraordinaire utilizate în tehnica Fuziunea Celor Cinci Elemente a lui Yi Eng. În abordarea tehnicii *numai-apă*, tot ceea ce este în corp este pur și simplu o masă de gheață, apă sau gaz.

Teoria *Yin-Yang* și teoria Celor Cinci Elemente sau Cinci Faze erau două școli paralele ale gândirii chineze timpurii. Au fost integrate de Școala Gândirii Cosmologice Naturale a lui Tsou Yen aproximativ în anul 350 îHr. În timpul dinastiei Han (aprox. 200 îHr.) teoria *yin-yang* și teoria celor cinci faze au fost combinate spre a forma calendarul chinezesc pe care îl avem azi.

Metoda *numai-apă* poate proveni dintr-o școală arhaică *yin-yang* care nu avea teoria celor cinci faze sau teoria canalelor energetice. Adepții tehnicii *numai-apă* afirmă uneori că abordarea lor este originală și, deci, singura metodă Taoistă bazată pe discursul lui Lao Tseu despre puterea apei și a celui moale care domină pe cel tare. Dar există nenumărate mărturii că aceste afirmații sunt false din punct de vedere istoric. Alchimia internă, rădăcina străveche a practicii Taoiste, caută întotdeauna echilibrul dintre apă și foc, *yin* și *yang*.

Taoismul este cunoscut drept Calea cursului Apei și onorează elementul apă ca fiind primul din cele cinci elemente. Primele sale legende sunt adesea pro-feministe, aducând în prim plan funcția de pânțece-care- naște a lui Tao. Este teoria *yin-yang* și nu *yang-yin*; accentul cade întotdeauna pe onorarea principiului feminin-*yin*, pentru că locuim într-un corp fizic care este considerat ca având natura *yin*. Dar „apa mai întâi” nu înseamnă „numai-apă”. Cultivarea *yang* și a focului interior sunt la fel de importante.

Cred că metoda *numai-apă* funcționează cel mai bine la persoanele cu foc în exces (personalitatea tip A) și pentru practicanții de arte marțiale, care au de obicei nevoie de multă apă pentru a echilibra „Marte” lor sau pentru războinicul mândru care are tendința de a controla prea tare pe ceilalți. Poate fi utilă la început pentru toți cei care au nevoie să mai încetinească ritmul, ceea ce înseamnă un procent ridicat din populația Americii. Dar se pot obține aceleași rezultate sau chiar mai bune cu practica yin de dizolvare a corpului a Surâsului Interior.

Metoda *numai-apă* este în general mai lentă decât metoda foc și apă care folosește focul inimii. Este extrem de eficient dacă se combină Surâsul Interior cu Orbita Microcosmică și Fuziunea celor Cinci Elemente pentru dizolvarea problemelor emoționale profunde. Surâsul Interior folosește la început un foc foarte yin iar expansiunea este necesară. Celelalte tehnici și canale utilizate în alchimia interioară vă permit o precizie mai mare în vindecare sau în organizarea vieții voastre energetice.

Menționează Lao Tseu tehnica Surâsului Interior în Tao Te Ching ?

După câte știu, Surâsul Interior nu este menționat sub acest nume în Tao Te Ching (Daodejing). Dar dacă aveți antrenament în meditația taoistă, e ușor să înțelegeți parabolele lui Lao Tseu sub formă de învățături practice și nu de poezie mistică sau de filozofie intelectuală. Savantul Harold Roth a demonstrat în cartea sa *Tao Original* că textul lui Lao Tseu este un manual de meditație. Probabil că există de câteva sute de ani ca o colecție de înțelepciune din acea tradiție de meditație. El a făcut această demonstrație arătându-ne că multe din aceleași expresii și învățături existau într-un text mai vechi cunoscut sub numele de Nei Yeh, Scrieri despre Antrenamentul Intern.

Tao Te Ching, scris probabil de Lao Tseu, aproximativ în anul 400 î.Hr. Spune că Tao e uriaș, e vast, acoperă întreg universul și, în același timp, e mic, e mai mic decât cel mai mic lucru și nu judecă nici una din cele 10.000 de ființe. „Poți trăi fără judecată ?” întreabă . Să trăiești fără a judeca, aceasta este ceea ce Surâsul Interior își propune : o acceptare totală, înlăuntru, a destinului așa cum se manifestă în fiecare moment.

Oamenii se luptă să facă de toate iar Tao vine și le reglează tot timpul. Tao nu poate fi nicodată îndepărtat din centru de către oameni pentru că Tao este totalitatea câmpului de chi, Tao este tot ce naște atât Cerul cât și Pământul. Lao Tseu descrie mișcarea forței vieții și deschiderea totală, necondiționată a lui Tao către tot ceea ce este creat.

Provocarea lansată adeptului taoist este de a interioriza deschiderea totală, radicală către viață, în Corpul său Energetic. Surâsul Interior este metoda cea mai simplă de realizare a acestui lucru. Surâsul Interior emulează principiul lui Lao Tseu de acceptare totală, începând cu nivelul nostru cel mai larg, cel cosmic și terminând cu cel mai mic nivel al nostru, adică, nivelul celular.

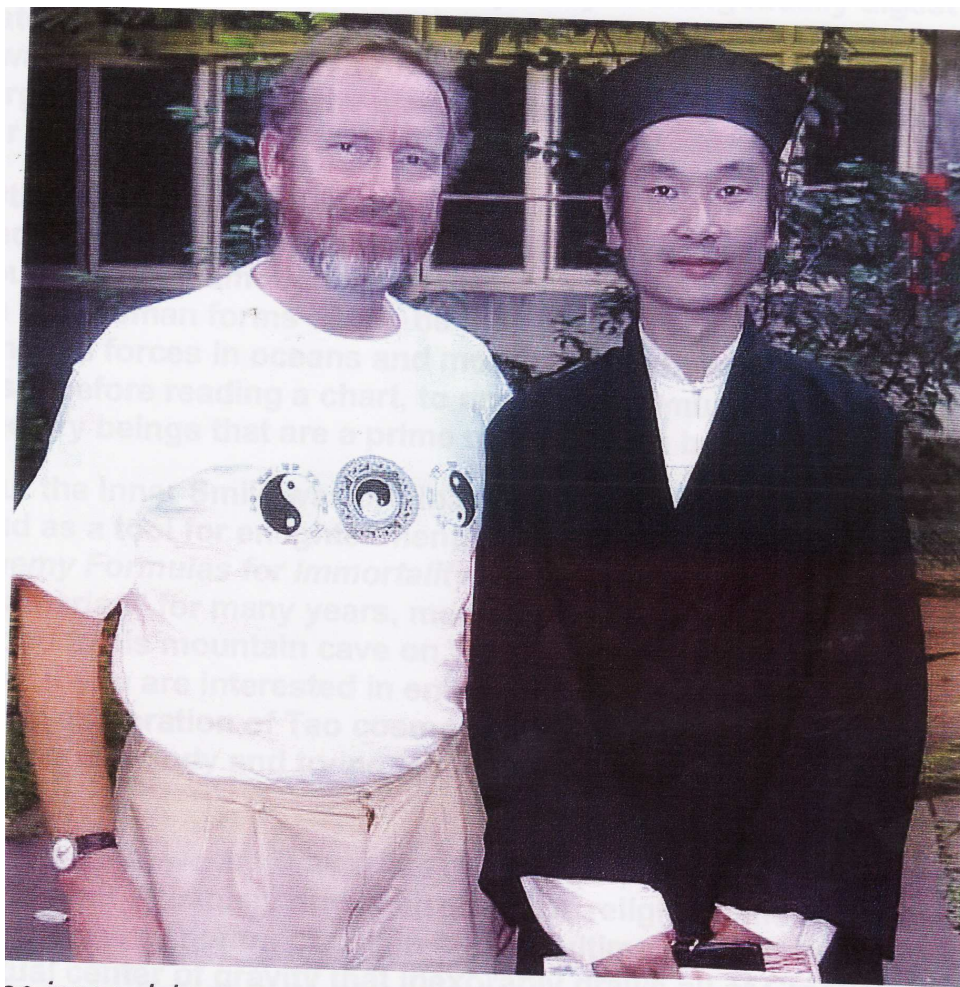
Dacă privești toate statuile din China care reprezintă o formă stilizată a lui Lao Tseu, cunoscute sub numele simplu de „Longevitate”, cu o protuberanță mare pe frunte (umflătura celui de-al Treilea Ochi) și purtând o tigvă în formă de opt plină cu Elixirul Originar al Adevăratului Yin și al Adevăratului Yang- veți vedea că toate aceste statui au un surâs minunat întipărit pe față.

Surâsul spune- sunt eliberat de grijile vieții și de moarte pentru că am gasit secretul lui Tao (vezi ilustrația cu Lao Tseu călărind un taur, în capitolul II). Fără îndoială, Surâsul Interior este puternic reprezentat cadrul tradiției vechi Taoiste, chiar dacă nu poartă acest nume.

CAPITOLUL ȘAPTE

Concluzii

Surâsul interior - Calea spre Iluminare



POZA 013.-autorul cu adeptul Taoist Lehechun în celebrul Templu al Caprei Verzi, Chengdu, China. Lehechun și-a cultivat Surâsul Interior timp de un an, într-o peșteră din Muntele Huashan. Alchimia internă Taoistă ne duce într-o călătorie înapoi, la Origine: de la adultul muritor, condus de ego-ul său la copilul inocent, apoi spre puritatea din starea pre-natală, din pântecul mamei, către Spiritul Originar din pântecul cosmic al wuji, Necunoscutul Suprem. Renașterea spirituală ne duce înapoi în Creație, dar de data aceasta ego-ul fuzionează conștient cu voința Spiritului Originar devenind astfel, etern.

Aplicația Surâsului Interior este nelimitată, de la simplu la sublim. Înainte de a mânca ceva, surâd din interiorul inimii înspre alimentele din farfurie pentru a ușura efortul energetic al corpului de a le digera indiferent de *chi*-ul pe care mi-l transmit. Simt cum acest lucru crește vibrația mâncării, o trezește și o însuflețește. Animalele sunt foarte sensibile la schimbările energetice ale omului și mulți oameni folosesc Surâsul Interior pentru a comunica cu animalele lor de companie.

Alții folosesc Surâsul Interior în situațiile zilnice de stres, la serviciu sau, pentru a ajuta pe cei dragi care trec prin procesul de moarte sau, pe copiii care trec prin perioade dificile de tranziții emoționale. Poate fi folosit pentru a comunica cu forme non-umane de viață, fie ele spirite ale plantelor sau alte forțe elementale naturale din oceane și munți. Cunosc un astrolog care îl folosește înainte de a citi o astrogramă, pentru a deschide comunicarea cu ființele planetare care constituie forța de bază ce se mișcă în spatele tuturor tipurilor de astrologie.

Dar Surâsul Interior a fost transmis inițial de către ermitul Taoist Un Nor, ca o cale de iluminare, partea principală a Celor Șapte Formule Alchimice ale Nemuririi ale sale.

Un Nor a trăit numai din respirație mulți ani, aceasta însemnând că a trăit numai din *chi* și nu a mâncat nimic, în peștera sa din Muntele Lung Alb din partea de nord-vest a Chinei. Dacă vă interesează iluminarea, însoțiți-mă într-o explorare surâzătoare a cosmologiei Taoiste și a implicației sale pentru aceia dintre noi care trăiesc în corp și încearcă să-și imagineze înțelesul spiritual al liberului arbitru

În calitatea noastră de oameni, noi suntem atrași ca de un magnet către originea noastră spirituală. Acest fapt conduce toată căutarea spirituală, religioasă, și metafizică. Chiar noțiunea de Origine implică autoritatea de bază din viață, centrul spiritual de gravitate care trage înapoi, fără greș, întreaga Creație înapoi în vortex.

Tehnica Surâsului Interior, în cel mai înalt punct al său, conectează în cele din urmă ansamblul corp-minte-suflet cu Originea sa, centrul universal al conștiinței. Acolo, vom găsi ultima poartă către ceea ce cosmologia Taoistă numește ca fiind *wuji*, Necunoscutul Suprem.

Cosmologia Taoistă : revelarea trinității originare

Wuji este calea Taoistă de descriere a pântecelui universal Taoist din care toate s-au născut- un fel de divinitate, în care nu se află nici un zeu și nici o zeiță. În acest pântec se află Misterul pur al Necunoscutului. Este „Sfântul sfinților” în care o non-ființă se transmută în Spirit-Respirație-Substanță Originare, trinitatea primordială. Acesta este actul subtil, misterios al Voinței Originare care este prezentă în fiecare moment al manifestării.

Trinitatea originară inițiază la rândul său Cântecul Creației și întâiul zeu Yang al Cerului și întâia zeiță Yin a Pământului pornesc mișcarea. Mișcarea lor Tai Chi este o acuplare cosmică care are ca rezultat nașterea celor „zece mii de ființe”. Nu putem cunoaște ceea ce Nu-poate -fi-cunoscut, ceea ce va rămâne întotdeauna un mister. Dar ne putem cultiva cele trei elemente inițiale și expresia lor surâzătoare- Voința noastră originară, puternică (*yuan yi*)- pentru a crea viața noastră din nou. Aceasta înseamnă cu adevărat „să fim prezenți în fiecare clipă”. Este un act în care ne modelăm creator corpul și viața și nu asistăm ca martori pasivi așteptând ca ceva sau cineva să ne modeleze destinul.

Cosmologia taoistă ne dă o hartă bine trasată pentru călătoria noastră spirituală. Descrie un ou cosmic sau o tîgvă din care iese trinitatea originară ca o unitate, aflată în ou, explodând ca primul tunet. Această trinitate 3-în-1 este un câmp non-sexual al Substanței Originare- *yuan jing*, Suflu originar-*yuan chi* și Spiritul Originar-*yuan shen*.

Voința originală implică o mișcare a acestei trinități către întrupare sau Creație. Astfel această Substanță inițială sau *yuan jing* este un factor-cheie în această mișcare.

După ce oul explodează, această trinitate 3-în-1, capătă caracteristici sexuale ca prima apă-cu aspect feminin și primul foc- cu aspect masculin. Începe să se diferențieze în aspectele yin și yang care copulează și procrează. Astfel, taoismul este călăuzit de principii care onorează în egală măsură yin și yang, apa și focul, femininul și masculinul, ca fiind născute din din Tao. Atât focul cât și apa sunt esențiale pentru curgerea lui Tao și desfășurarea „de-ului „ său, virtuții sale sau puterii spirituale, în lumea noastră fizică.

Dar Spiritul originar nu dispare numai pentru că Respirațiile Yin și Yang încep să creeze lumi mai tangibile de substanță yin și yang. Trinitatea este încă funcțională, dar funcționează într-o altă dimensiune. *Yuan shen*-Spiritul originar rămâne observatorul permanent prezent, tăcut, din corpul nostru. Ochii noștri nu pot vedea acest Sine ascuns dar el vede prin ochii noștri, ascultă prin urechile noastre . Este Martorul Tăcut din fiecare fază a vieții noastre. Colorează fluxul de *chi* cu inteligența sa interioară și calități spirituale.

Cum putem cunoaște acest spirit originar ? Pare nedrept- el ne poate cunoaște, dar noi nu putem prinde esența sa fugitivă. Între timp, oamenii moderni suferă, sunt alienați, înstrăinați de de Tao sau de Divinitate sau de Dumnezeu sau de Sursa Vieții. Scopul practicării alchimiei interne Taoiste este de distruge această prăpastie, restaurând curgerea *chi*-ului trinității *yin-yang-yuan* în interiorul corpului nostru. Pentru aceasta trebuie să cultivăm corpul energetic și corpul spiritual.

Surâsul Interior devine un act de Voință Originară atunci când este folosit pentru a alinia ego-ul nostru cu Spiritul originar și corpul nostru fizic cu Substanța Originară. Astfel Surâsul Interior poate fi folosit ca practică pentru Iluminare, ajutându-ne să experimentăm mai complet prezența noastră adevărată și originală aici, în corpul acesta fizic.

Surâsul Interior este tăcut, centrat pe inimă, nu face nici un efort, ceea ce ne ajută să pătrundem în nivelurile profunde din înlăuntrul nostru într-un mod în care mantra, vizualizarea, tehnicile de respirație, exercițiile sau meditația cu mintea golită nu le pot realiza. Nu este deloc ușor să prinzi Substanța originară și să o simți în corp.

Desigur, nu există nici o garanție a obținerii iluminării, care este definită și cunoscută de fiecare în parte. Așa că, fiecare persoană trebuie să aplice diferit tehnica Surâsului Interior – ca practică yin, ca practică yang sau ca practică *wu wei (yuan)* . Aceste trei metode ale Surâsului Interior sugerează diferite direcții de curgere ale Voinței Originale. Yin-ul curge către centru, yang-ul curge dinspre centru, yuan (sau *wu wei*) curge în ambele direcții simultan.

Numai Voința noastră Originală poate pătrunde în și modela cele trei comori ale omului – *jing, chi* și *shen*- schimbând astfel destinul celor trei comori cosmice ale cerului, pământului și omului. Uneori numesc Voința Originară – Surâsul Original. Simt că această denumire captează mai bine pentru oameni sentimentul nostru original al cauzalității ce se naște prin ea însăși și capacitatea noastră de a modela cu bucurie o realitate armonioasă și pașnică.

Nu uitați, Surâsul Interior nu este direcționat către nici un obiect fizic ci cu oricare aspect al câmpului de *chi* cu care noi putem intra în rezonanță. Surâsul Original este fără obiect, pentru că rezonază cu întreg câmpul de *chi* al Creației.

Pare minunat în teorie, nu-i așa ? Și-atunci ce ne împiedică să ne rezolvăm permanenta criză de identitate gen „cine” suntem noi, cu adevărat ? Ce ne oprește să ne îndeplinim orice dorință,

cât ai bate din palme ? Un singur cuvânt poate descrie această piedică, simplu : corpul. Cunoscut și sub numele de materie. Ați mai auzit asta : spiritul are voință, dar carnea e moale. Se mai numește și despărțirea dintre corp și minte sau separarea dintre materie și spirit. Mai întâi, vreau să spun deschis că nu încerc să conving pe nimeni de nimic. Nu mă interesează nici religia nici credințele noastre. Un taoist acceptă toate religiile ca fiind purtătoare de adevăr pentru credincioși. În China nu a fost nici un război religios, în ciuda „invaziei” sale de către budhiști și musulmani, în diverse perioade istorice. Taoismul le-a permis să absoarbă din alte religii ceea ce era util, în concordanță cu adevărul natural.

Dorința mea cea mai mare ar fi ca noi toți să putem surâde cu ușurință din înlăuntrul nostru, din ființa noastră originală în interiorul fiecărei celule din corp către lumea de dincolo și invers. Ca taoist, doresc să ne desfășurăm esența noastră spirituală originală și destinul nostru. Dar există multe concepte lingvistice și multă încărcătură la nivelul cuvintelor în fiecare cultură sau religie, atât în Orient cât și în Occident, care ne restricționează dreptul de zâmbi liber. Doresc să trag un semnal de alarmă serios, în această privință. Poate împiedica sufletul vostru să exprime Surâsul Original.

Confuzia din limbajul vorbit – Ființa spirituală vs. Devenirea corporală

Ori de câte ori există o lipsă de claritate în limbajul nostru, urmează separarea între minte și corp. Începem să trăim în concepte în loc să trăim în corpul nostru. Poate crea confuzie la nivelul folosirii voinței individuale. Este o situație tipică pentru religiile transcedentaliste și abordarea vieții care cere „supunerea față de un spirit superior”.

Acestea tind să ignore „voința” corpului și pretind că dacă putem rămâne centrați pe „spiritul” fără formă, atunci totul este perfect în realitate. Ei acuză corpul că dă naștere la atașamente care conduc la nefericire. Ei nu au nici un concept legat de Substanța originară sau de sacralitatea corpului și a materiei.

Adevărul e că spiritele corpului nu vor să se dizolve în spiritul fără formă. Lor le place viața fizică. Au misiunea aici de a împlini destinul lor iar dizolvarea în spirit înseamnă terminarea misiunii lor în mod prematur. Aceasta este diferența dintre Tao și alte căi. Tao cultivă atât destinul corpului în lumea aceasta cât și destinul sufletului. Tao înseamnă realizarea tuturor aspectelor sinelui vostru în toate aspectele existenței.

Aceasta conduce exact la diferența esențială dintre Surâsul Interior ca exercițiu deliberat a voinței interioare întrupate și simpla supunere a voinței noastre față de o ființă interioară abstractă sau față de o divinitate sau altă divinitate fără corp sau Salvator. Atunci când ne supunem unei abstracțiuni, ne proiectăm *chi*-ul în această entitate încercând să o facem mai solidă(energia), mai puternică.

Scopul unei tehnici ca cea a Surâsului Interior nu este să ne „reparăm” căci sinele nu este rupt. Dar oamenii încă mai evoluează ca și Natura însăși. Alchimia internă taoistă nu încearcă să salveze suflete ci să accelereze procesul de maturizare. Surâsul Interior ne oferă o nouă cale de comunicare între dimensiuni diferite ale sinelui, între aspectele „devenirii”

Deși aceste aspecte interioare și exterioare ale sinelui sunt un tot continuu, chiar noțiunea de „a se preda/ a se supune” sau „surâde „ către ființa intangibilă din centru (sau să surâzi de la nivelul de Ființă la nivelul de Devenire) arată că există o diferență practică între ele.

Astfel sinele muritor în devenire poate suferi o durere fizică mare într-o dimensiune în timp ce aspectul nemuritor fără formă al Sinelui nu simte niciodată presiunea vindecării aspectului corpului său. Acest lucru se întâmplă deoarece Ființa noastră trăiește în cea mai mare parte într-o altă dimensiune, dincolo de timpul linear și într-o continuă stare de extaz. Ființa știe că totul se va rezolva în cele din urmă, chiar dacă prin moarte, pentru că trăiește într-un timp etern. Această esență a ființei „experimentează” densități diferite ale sale din perspectiva unui martor neutru, prezent simultan în toate cele trei dimensiuni ale timpului.

Deci întrebarea este numai pragmatică : care este calea cea mai bună de îmbunătățire a comunicării și a fluxului de energie, dintre cele două fațete ale aceleași monede - sinele nostru și sinele cosmic. Nu este o problemă metafizică nici teologică și nici filozofico-intelectuală; nici una din acestea nu ar putea suprima durerea. Este o problemă de tipul „ cum s-o faci „; din punct de vedere taoist; întrebarea este cum să remodelăm câmpul nostru de *chi* ?

Limbajul vorbit produce confuzii, fiind o piedică în rezolvarea acestei probleme. Taoiștii au dezvoltat timp de mii de ani un limbaj ajutător pentru călătoria noastră spirituală înainte-înapoi, între Origine și Creație.

Limbajul lor care descrie relația precisă dintre substanță (*jing*), energie (*chi*) și spirit (*shen*) nu există în majoritatea celorlalte culturi și religii.

Fluxul de *chi* surzător ca limbaj tăcut la Naturii

În Tao nu ai o dogmă sau o divinitate în care să crezi ci numai o cosmologie-ca-proces-colectiv care este experimentat în fiecare moment ÎN CORP.

Dar ei pot „vorbi despre acesta” în limbaj verbal și pot „vorbi cu acesta” într-un limbaj energetic, non-verbal.

Există o continuitate a practicii Tao care a dezvoltat și perfecționat tehnicile alchimiei tăcute. Modelele energetice din aceste practici constituie un limbaj profund în sine. Acesta este limbajul energiei ascunse a Naturii. Natura este corpul lui Tao iar modelele de mișcare, atât fizice cât și subtile, reprezintă personificarea limbajului lui Tao.

Taoiștii aleg cu înțelepciune același limbaj energetic care este folosit și de Natură – unitatea Respirației Originale care curge prin întreg corpul Naturii, prezent în imobilitatea stelelor. Modelele de yin-yang din ciclurile soarelui și lunii, modelele fluxului de **chi** în cinci faze la schimbarea anotimpurilor, surâsul inocent al copilului – toate acestea constituie modalitățile de comunicare ale limbajului natural energetic.

Aceste modele ale limbajului energetic tăcut ale Naturii exterioare se oglindesc în natura corpului omenesc. Ele le permit taoiștilor să-și mențină corpul energetic ancorat și în armonie cu ritmurile timpului exterior, concomitent cu centrul său etern imobil. Ei au învățat să asculte și să observe Natura, în loc să proiecteze concepte ale excursiilor minții și zeităților, construite pe plan cultural, ale forțelor naturale.

Ei preferă să se adreseze direct forței vieții și corpurilor sale naturale care constituie surse ale întregii puteri spirituale, decât să se adreseze zeităților inventate de oameni ca intermediari .

Surâsul Interior este cel mai simplu instrument al limbajului energetic, tăcut, folosit de Tao. Fiecare aspect al inteligenței corpului (*shen*) împreună cu funcția energetică(*chi*) este contactat sistematic, i se zâmbește și este îmbrățișat. Atunci când zâmbești spiritului interior al corpului, aceasta nu înseamnă deloc că te supui lui. Înseamnă că intri în rezonanță cu ele atât de profund din Inima subtilă interioară, încât orice aspect de rezistență, de luptă, de nefericire cedează centrului spiritual de gravitație ținut de Inima adeptului care exersează surâsul interior.

Aceste aspecte fragmentate sunt expresii ale voinței noastre exterioare, ale sinelui nostru omenesc, în devenire.

Ele sunt armonizate încet cu „ființa” centrală a Spiritului Original care nu s-a născut niciodată și care nu moare niciodată, în limbajul lui Tao. Spiritul original locuiește liniștit și tăcut în corpul nostru. Nu își impune niciodată Voința sa asupra noastră și așteaptă până când îi surâdem și îl rugăm să devină activ în corpul și spiritul nostru.

Respirația sa sau *chi*-ul său se desfășoară în corp. Poate fi vorba de corpul nostru fizic sau de corpul subtil de energie sau de corpul Naturii sau mediului. Nu există nici un schimb în absența corpului, fără transmutarea spiritului sau respirației în substanță și invers.

Forma și Fără Forma sunt parteneri cu drepturi egale. Ființa și Devenirea, spiritul și materia sunt două fațete ale aceleiași monede.

Nimeni în afară de voi nu poate împlini destinul vostru spiritual, dar vi se pot oferi metode de a vi-l corecta în interiorul vostru. De ce nu poate un profesor spiritual puternic să facă aceasta în locul nostru ? Pentru că elementul lipsă necesar pentru împlinirea sufletului implică voința personală. Dacă vă sprijiniți pe voința și abilitățile profesorului, voința și abilitățile voastre vor slăbi. Deci puteți primi ajutor de la transmisia unui maestru pentru a vă accelera calea voastră dar nu veți putea realiza numai prin această transmisie și desăvârșirea voastră.

Întărirea voinței personale depinde de formarea corpului personal. De aici rezultă și concluzia radicală taoistă : cultivarea corpului fizic și a spațiului interior constituie calea către iluminare și nemurire. Fără corp nu se mai poate face nici o cultivare.

Punctul de vedere taoist se referă la cultivarea Cerului pe pământ. Permite fiecăruia să-și adapteze instrumentele spirituale ale căii la nevoile lui individuale. Unii au nevoie să meargă mai repede, aceștia folosesc Surâsul Interior în forma yang. Alții au nevoie să meargă mai încet, ei surâd în forma yin. Iar alții merg pe calea apei și focului depre care am vorbit mai devreme. Din această cauză am precizat că Surâsul Interior poate fi folosit ca metodă yin, ca metodă yang sau ca metodă *wu wei*.

Din această cauză Surâsul Interior devine mai puternic dacă este conectat la practica *chi kung* a celor Cinci Animale sau la a Celor Șase Sunete Vindecătoare, la Orbita Microcosmică, la practicarea alchimiei interne Fuzionarea Kan și Li. Fiecare mod de practică îți oferă căi mai specifice de accelerare a desăvârșirii voinței voastre, modelând *chi*-ul ca un ritm în timp. Atunci când râul *chi*-ului vostru curge în direcție diferită, destinul vostru este modificat.

Surâsul generează încredere în corpul-substanță original

Deseori auziți fraza „ mintea trebuie să învețe să aibă încredere în corp”. În mod ironic, această frază creează o separare între minte și corp, implicând ideea că acest corp al nostru găzduiește

o inteligență ascunsă, separată de intelectul care este mult mai demn de încredere. Acest lucru sprijină iluzia că gândirea se produce la nivelul minții din cap deși, în corp mai există o inteligență esențială, mai „inferioară”. E mai limpede să gândești că centrul de procesare al informației senzoriale se află în cap decât să gândești că toate cele cinci spirite ale organelor interacționează cu mintea din cap și controlează.

În teoria taoistă ansamblul corp-minte alcătuiește un singur complex. Aspectele diferite ale celor cinci *shen*, inteligențele biologice ale inimii, ficatului, splinei etc. se ocupă de tot ceea ce este senzație, gândire, sentimente. Nu există corp fizic separat care să aibă nevoie de încredere; toate cele cinci spirite ale corpului există împreună cu aceeași vibrație continuă a inteligenței-energiei-substanței (*jing-chi-shen*). Aceste cinci spirite ale corpului sunt cunoscute și sub numele de „cele cinci voințe” și există la multe niveluri ale conștiinței mari, cum ar fi cele cinci direcții ale spațiului, cele cinci plante, cele cinci cuadraturi stelare etc.

În cele din urmă, există de fapt, numai o singură problemă pentru oameni și anume, aceea ca toate cele cinci spirite ale organelor (= mintea ego-ului) pot să aibă împreună încredere în Spiritul original și Voința sa Originală, care se manifestă ca un câmp universal de *chi*. Încrederea este stabilită prin surâsul interior. Aceasta se poate clădi numai dacă forța surâsului vine din conștiința reunită corp-spirit. Orice separare între corp și minte în limbajul vorbit, în credință sau comportament slăbește încrederea originală în forța vieții.

Surâsul Interior desfășoară un gen de credință care este personificată energetic și experimentată intern și nu proiectată într-o divinitate exterioară. Acum înțelegem de ce surâdem inteligențelor celor cinci organe vitale, tuturor părților fizice ale corpului și armonizăm răspunsul lor surâzător. Ne întărim credința în spirit datorită prezenței corpului.

Surâsul este un fel de a vorbi fără cuvinte. Voința noastră centrală devine mai puternică pe măsură ce zâmbim și unificăm părțile separate ale structurii minte-corp în dantian.

Ego-ul este o formă de conștiință neinstruită. Din acest punct de vedere conștiința nu poate fi omorâtă ci doar comprimată, negată sau transformată într-o formă diferită. Conștiința însă, oricât de ignorantă sau orgolioasă ar fi, nu poate fi omorâtă pentru că este o parte din câmpul universal de conștiință . Cum poate o parte a câmpului să omoare tot câmpul ? E posibil să producă distorsiuni dar nu este îndeajuns de puternic pentru a-l omorî. Cred că ideea de a „omorî ego-ul „ este o altă formă de a gândi împotriva corpului, o încercare religioasă de a învinge în bătaia minte-corp, un atac din care spiritul abstract poate domina materia definitiv. Oare părinții își omoară copiii care se comportă rău ? Este exact aceeași întrebare. Ar trebui Voința originală să-și omoare cele cinci voințe ale ego-ului pentru că sunt confuze sau tulburate de viața lor în plan fizic ? Sau ar trebui să practice surâsul înspre ele, chemându-le prin iubire la un curs înțelept de armonie colectivă ?

Tehnica și știința modernă sunt reci. Nu au suflet. Cei mai străluciți gânditori din acest domeniu sunt, în general, intelecte puternice care sunt deseori deconectate de la corp și inimă. Vizionarii tehnicii se concentrează pe dezvoltarea unor mașinării inteligente și nu pe dezvoltarea biointeligenței existente. Este nevoie de un echilibru între tehnologia veche și cea nouă. Alchimia internă taoistă poate accepta rezultatele științei naturale chiar dacă din punct de vedere energetic se extinde dincolo de ele. Este sistematică dar are o inimă zâmbitoare.

Marele secret al alchimiei interne

Surâsul Interior este principala metodă de unificare a celei de-a treia forțe ascunse în Natură- Respirația noastră Originală. Suflu original mediază între Spiritul original și Substanța originală pe care o experimentăm ca spirit omenesc și corp omenesc. Suflu original mediază și între toate aspectele noastre duale, cum sunt binele și răul. Această respirație neutră, izvorâște prin ea însăși și este convertită de oamenii care-și exercită liberul arbitru, în toate aspectele de polaritate .

Desigur, fiecare cultură are învățăturile sale alchimice ezoterice care trec dincolo de dualitatea bine-rău, dar aceste sunt fie comprimate fie ocultate. Sau, supraviețuiesc sub forma textelor dar practica și continuitatea pe linie de descendență a fost pierdută, astfel încât textele sunt inaccesibile cititorului modern. De ce au pierit transmisiile între generații ale alchimiei interne? Probabil din cauza secretomaniei alchimiștilor. Misiunea mea este de a ajuta la transmiterea încă vie a alchimiei interne taoiste , făcând-o accesibilă ca parte a științei moderne sacre. (...)

Marele secret al tuturor alchimiștilor este că cea de a treia forță ascunsă în Tai Chi al yin-ului și yang-ului – Suflu original (*yuan chi*) poate restaura corpul nostru energetic și spiritual (*yuan jing*) în dimensiunea aceasta, dimensiunea fizică. Când acesta este cristalizat este cunoscut sub nume diferite – Elixirul, corpul de Lumină Aurie, corpul nemuritor, Copilul Nemuritor, Perla. Fără voința personală de a crea, acest corp de lumină interioară și sunet interior, Suflu original se dispersează treptat.

Am putea aprofunda problemele generate de toate acestea, dar pentru acestea există cursuri mai înalte de alchimie (atât în centre de practică taoistă cât și în studiu individual cu ajutorul casetelor audio-video). Aceste cursuri vă conduc prin cele șapte faze ale evoluției spirituale și corporale, pas cu pas, ale lui Un Nor. Fiecare pas are un set de exerciții *chi kung* și un set de meditații care vă ajută să dați naștere „copilului nemuritor” și să –l duceți către vârsta înțelepciunii. Acesta nu presupune o integrare în vreo instituție anume și nici acceptarea vreunei dogme intelectual-filozofice sau religioase.

Practicile taoiste ale celor Șase Sunete Vindecătoare, Jocul Celor Cinci Animale, Orbita Microcosmică, Fuzionarea celor Cinci Elemente și practica Kan și Li au rolul de a dizolva toate blocajele care separă mintea de corp și trecutul de viitor. Un alt lucru pe care îl au în comun este concentrarea lor pe cristalizarea esenței noastre interioare în momentul prezent. Aceasta este diferența principală dintre multe sisteme de *chi kung* și *tai chi*. Metoda de vindecare taoistă combină *chi kung* și *neidan*, meditația alchimiei interioare.

La ce conduc aceste practici ? Spiritul omenesc evoluează pentru a deveni autentic omenesc (*zhenren*). În mod concret, practicile construiesc un Corp Energetic care este treptat rafinat într-un corp spiritual de Lumină interioară și de Sunet Interior. Acest nivel de practică face din Surâsul Interior o metodă spirituală *wu wei* și nu o metodă apă-yin și foc-yang de echilibrare a corpului și personalității.

Surâsul interior are meritul că dizolvă toate blocajele de *chi*. Restaurează sănătatea de fiecare zi și fluxul de *chi* într-un număr infinit de aplicații simple dar profunde care provin din acceptarea necondiționată. Cea mai mare virtute a sa este că poate fi o cale către Iluminare.

Surâsul Interior poate deveni o Cale de cultivare a calității umane, a voinței profund întruchipate a Spiritului Original colectiv omenesc. Umanitatea este una din cele Trei Comori ale lui Tao, alături de Cer și Pământ.

Ca un ultim gând surâzător, mă voi referi la un vechi maestru chinez- Confucius, care s-a considerat și el, un discipol al lui Tao.El a făcut o afirmație interesantă privitoare la surâs : *Venim în această lume plângând, în timp ce, cei din jurul nostru zâmbesc. Plecăm din această lume zâbind, în timp ce, cei din jurul nostru plâng*